Міністерство
зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі
України

ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР

НАЦІОНАЛЬНИХ СТРАВ ТА КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ

●

Для підприємств
громадського харчування
всіх форм власності

КИЇВ
"А.С.К."
2000

ББК 36.99
З-41

Затверджено наказом Міністерства зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України
Узгоджено з Міністерством охорони здоров'я України
Схвалено Українським науково-дослідним інститутом харчування.

Автори-розробники:
О.В. Шалимінов, Т.П. Дятченко, Л.О. Кравченко, А.А. Рачковський, Ю.Ф. Родіонов

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для
41 підприємств громад. харчування всіх форм власності / О.В. Шалимінов, Т.П. Дятченко, Л.О. Кравченко та ін.— К.: А.С.К., 2000. — 848 с.

ISBN 966-539-170-4

Збірник є нормативним документом для підприємств громадського харування незалежно від форм власності. Видається вперше в Україні. Складаєтьз 15-ти розділів, в яких пропонуються рецептури страв і кулінарних виробів хонь народів різних країн (України, Росії, Білорусі, Молдови, Естонії, Литви, твії, Грузії, Вірменії, Азербайджану, Узбекистану, Казахстану, Туркменистану, ргизстану й Таджикистану). У додатках дано 30 таблиць з нормами витрат ровини, виходу продукції, відходів та втрат у процесі роботи з різними проктами.

Для підприємств громадського харчування всіх форм власності.

ББК 36.99

BN 966-539-170-4

© Міністерство зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України, 1999.
© "А.С.К.", 2000.

МІНІСТЕРСТВО
ЗОВНІШНІХ ЕКОНОМІЧНИХ ЗВ'ЯЗКІВ
І ТОРГІВЛІ УКРАЇНИ

НАКАЗ

06.07.99 КИЇВ № 484

Про введення Збірника рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування

Відповідно до вимог Указу Президента України від 11.07.95 № 603/95 "Про державне регулювання відносин у сфері торгівлі" щодо сприяння формуванню та товарному насиченню споживчого ринку, виробництву товарів, розширенню їх асортименту та поліпшенню якості з урахуванням попиту населення

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити розроблений Головним управлінням з питань внутрішньої торгівлі та громадського харчування й погоджений з Міністерством охорони здоров'я України Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування.

2. Встановити, що Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування є нормативним документом і призначається для використання під час приготування кулінарної продукції в підприємствах громадського харчування незалежно від форм власності.

3. Республіканському комітету по торгівлі та захисту прав споживачів Автономної Республіки Крим, управлінням з питань торгівлі та побутового обслуговування населення обласних державних адміністрацій, управлінням з питань торгівлі Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій ввести в дію Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування з моменту його отримання.

4. Управлінню справами (Дробний В. В.) довести наказ до відома Республіканського комітету по торгівлі та захисту прав споживачів Автономної Республіки Крим, управлінь з питань торгівлі та побутового обслуговування населення обласних державних адміністрацій, управлінь з питань торгівлі Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на Першого заступника Міністра Шевальова В. М.

Міністр **А. Гончарук**

Лист погодження до наказу Міністерства зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України від 06.07.99 № 484 "Про введення Збірника рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування"

ПОГОДЖЕНО:

Перший заступник
Міністра охорони здоров'я України
Головний державний санітарний лікар
України О. О. Бобильова

ЗАТВЕРДЖЕНО

Перший заступник Головного державного санітарного лікаря України
_____ С.П.Бережнов

М.П.

Міністерство охорони здоров'я України
(найменування органу, установи та
Головне санепідуправління
закладу державної санепідслужби
03021, м. Київ-21, вул.Грушевського,7
поштова адреса,
293-07-31
телефон, факс)

ВИСНОВОК
державної санітарно-гігієнічної експертизи нормативної документації

видано 24.06.99
(дата видачі)

№ 5.08.07/2245

Розглянувши проект "Збірника рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування",
(найменування нормативного документа з даними комерного кодифікатора Держстандарту України)

розроблений Міністерством зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України
(назва організації-розробника,
Україна, 254665, МСП-655, м. Київ, Львівська площа, 8,
її реквізити)

а також подані матеріали: проект "Збірника рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування
відгук УкрНДІ харчування
(перелік)

результати дослідження нормативних документів: експертний висновок Українського НДІ харчування № 670/228 від 11.06.99
(назва результатів згідно з додатками № 2,3,4,5,6,7 до положення про Державну санітарно-гігієнічну експертизу проектів нормативної документації в органах, установах та закладах державної санітарно-епідеміологічної служби

гієнічна оцінка продукції має проводитись згідно з МБВ № 5061-89

обов'язковим додатком їх до даного Висновку, а також номери державної реєстрації небезпечного фактора в Комітеті з питань гігієнічного регламентування МОЗ України)

(назва організацій, які проводили дослідження)

анітарно-гігієнічні дослідження (повітря робочої зони, атмосферного овітря тощо) не проводились

(назва організації, яка проводила дослідження)

роведені дослідження не проводились
(їх перелік)

огоджую (або не погоджую, записати словами) погоджую "Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування"

(назва нормативного документа)

(перелік причин, з яких нормативний документ не погоджується)

алузь застосування продукції: громадське харчування, харчування населення

оловне санепідуправління

(назва організації, яка проводила санітарно-гігієнічну експертизу,

номер і дата висновку цієї організації)

ксперт(и) **А. А. Григоренко**

прізвище, ім'я по батькові

підпис

ВІДГУК
на "Збірник рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування всіх форм власності"

Серед різних зовнішніх факторів, які впливають на організм людини, харчування є одним із найважливіших. Правильно організоване харчування забезпечує нормальний плин процесів росту й розвитку організму, збереження здоров'я та працездатності людини.

Розвиток кулінарної майстерності пов'язаний із традиціями побуту, культури й звичаями населення.

Різні народи мають свої, властиві тільки їм, культурно-побутові традиції, специфіка яких обумовлена природно-кліматичними та соціально-економічними чинниками.

Традиції національної кухні, забуті й сучасні рецептури страв різних країн і народів у поєднанні з традиційними й сучасними методами обробляння сировинних компонентів — усе це відображено в цьому збірнику рецептур.

Збірник представлено широким асортиментом страв української, російської, білоруської, молдовської, таджицької, киргизької, туркменської, казахської, узбецької, азербайджанської, вірменської, грузинської, латвійської, литовської, естонської кухонь.

Рецептури страв і кулінарних виробів різних національних кухонь за органолептичними властивостями й за вмістом харчових речовин являють собою прекрасні зразки правильного поєднання продуктів.

Найповніше в Збірнику представлена українська кухня. Українська національна кухня вирізняється великою кількістю страв із переважним використанням м'яса свинини, сала, бобових, круп, овочів, борошняних виробів тощо.

Сюди включено холодні закуски (рибні, м'ясні, овочеві, із сиру, яєць та інші), перші й другі страви (з м'яса, риби, картоплі, овочів, грибів), страви з круп, бобових, яєць, сиру, риби, м'яса (варені, смажені, тушковані, січені, запечені), гарніри, соуси, солодкі страви, борошняні вироби, напої тощо — всього до 500 найменувань.

Слід зазначити, що до переліку страв української кухні включено як страви національні, так і нові оригінальні рецептури, які дають змогу розширити раціон харчування людини необхідними для організму речовинами й сполуками. Більшість із представлених страв вирізняються складною рецептурою, різноманітним поєднанням продуктів, комбінованими способами теплового обробляння.

У Збірнику представлено до 140 рецептур російської кухні. Серед них традиційні щі, супи, страви з картоплі, бобових, яєць, сиру, риби, м'яса, напої, борошняні вироби тощо.

Для російської кухні характерна різноманітність сировини та продуктів, які входять до складу страв — м'ясо, крупи, овочі, дари природи (мед, гриби, горіхи, ягоди), спеції та прянощі. Широко використовується також м'ясо диких тварин.

Поєднання різноманітного асортименту сировини й способів кулінарного обробляння дає змогу створювати вироби з покращеними органолептичними показниками, підвищеною харчовою та біологічною цінністю, відобразити своєрідний національний характер.

Особливу привабливість надають російській кухні рецептури страв народів та народностей, які входять до складу Росії (марійські, осетинські, карельські, татарські, удмуртські, дагестанські, тувинські, башкирські, бурятські та інші).

Молдовська кухня широко представлена рецептурами з овочів, бринзи, бобових, м'яса. Особливу пікантність готовим стравам і виробам надають соуси, до складу яких входять виноградне вино й томатний сік.

Особливістю білоруських страв є широке використання картоплі, овочів, м'яса (особливо свинини), молока, а також різноманітні види теплового обробляння.

У Збірнику наведено рецептури національної кухні середньоазіатських народів (узбеків, таджиків, туркменів, киргизів, казахів), народів Кавказу (вірменів, грузинів, азербайджанців), Прибалтики (латишів, литовців, естонців). Описано деякі рецептури в їхньому історичному розвитку, дано порівняльний аналіз кухонь різних народів.

У кожному розділі Збірника рецептур вказані не лише особливості страв кулінарних виробів різних країн, але й представлені деталі їхнього оформлення, послідовність подавання до столу й навіть оптимальний для цього час; у деяких випадках рекомендується певний посуд для тієї чи іншої страви.

У Збірнику також надані рецептури й докладна технологія приготування страви чи виробу з конкретизацією послідовності, часу і температурних режимів.

Збірник рецептур може зацікавити фахівців різного профілю, у тому числі представників громадського харчування, медиків, викладачів і студентів навчальних закладів різних рівнів акредитації, домашніх господарок.

Враховуючи сказане, вважаємо сучасним і необхідним видання великим тиражем "Збірника рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування", що сприятиме розширенню асортименту страв і кулінарних виробів у громадському харчуванні з урахуванням національних особливостей, дасть змогу збагачувати щоденне меню, готувати страви підвищеної харчової та біологічної цінності.

Треба зазначити, що аналогічного Збірника рецептур в Україні ще не було видано.

Директор УкрНДІ харчування, професор ***В. Г. Передерій***

ВСТУП

ЗБІРНИК рецептур національних страв і кулінарних виробів для підприємств громадського харчування всіх форм власності є нормативним документом і призначається для використання під час приготування кулінарної продукції в підприємствах громадського харчування незалежно від форм власності.

У ЗБІРНИКУ враховано особливості харчування народів, що склались протягом їхнього багатовікового розвитку під впливом природних, історичних та соціально-економічних умов життя. Незважаючи на взаємний вплив сусідніх народів, кожний з них зберіг свою специфіку в поєднанні продуктів, застосуванні способів їх обробляння, використанні спеціального посуду, оформленні та подаванні страв.

Рецептури страв та виробів подано, як правило, в одному варіанті. У рецептурах вказано: найменування сировини та продуктів, які входять у страву, норми закладки продуктів (маса брутто й нетто) у грамах, вихід (маса) у грамах окремих напівфабрикатів, готових компонентів та страви в цілому.

Рецептури салатів та інших холодних страв, а також супів та солодких страв вказані, як правило, на вихід 1000 г, а напоїв — на 1000 мл. Це дає змогу визначити масу порцій з урахуванням попиту споживачів та умов роботи підприємств.

Рецептури страв орієнтовані на стандартну сировину й складені з урахуванням чинних норм відходів і втрат під час холодного й теплового обробляння продуктів таких кондицій:

яловичина I категорії, баранина (без ніжок) I категорії, свинина м'ясна, субпродукти (окрім рубців) морожені, рубці охолоджені, сільськогосподарська птиця напіввипотро-

шена II категорії (кури, курчата, бройлери-курчата, індички, гуси, качки, кролі випотрошені II категорії);

риба морожена велика або усіх розмірів нерозроблена (за винятком окуня морського, тріски, мерлангу, які надходять без голови);

оселедець — солоний, пряний, маринований нерозроблений середній;

томатне пюре з вмістом сухих речовин 12%, яйця курячі II категорії середньою масою 46 г у шкаралупі або 40 г без шкаралупи (норми відходів на шкаралупу й втрати становлять 12,5%);

масло коров'яче (ГОСТ 37—91): вершкове — селянське, любительське, вологодське, солоне, несолоне; топлене — для заправляння супів, рибних, м'ясних та інших страв, соусів, гарнірів; топлене — для смаження напівфабрикатів тощо;

олія — для смаження напівфабрикатів, заправляння салатів та приготування других страв.

Прийнято норми відходів, що діють для картоплі до 31 жовтня, для моркви та буряків — до 1 січня. Норми закладки сиру твердого в рецептурах наведено на сир голландський, якщо не обумовлено інший вид сиру.

Норми виходу напівфабрикатів, страв і кулінарних виробів указано з урахуванням втрат під час їх приготування, охолодження та порціювання.

У норми відходів і втрат під час холодного обробляння включено втрати внаслідок нарізання крупнокускових напівфабрикатів на порційні або дрібні куски та їх зберігання. У нормах відходів і втрат під час обробляння сільськогосподарської птиці та кролика передбачено втрати внаслідок порціювання після теплового обробляння (варіння, смаження). Якщо птицю тушкують порційними та дрібними кусками, то передбачено втрати на порціювання під час нарубування птиці в сирому виді. У рецептурах м'ясних страв вказано частини яловичини, свинини, баранини з урахуванням їхніх кулінарних властивостей та теплового обробляння.

У рецептурах супів, солодких страв (компотів та інших) указано норму рідини з урахуванням втрат під час виробництва.

Основні положення, якими необхідно керуватись під час користування ЗБІРНИКОМ:

1. Сировина, яка використовується для приготування страв, має відповідати вимогам чинних державних і галузевих стандартів, технічних умов та іншій нормативно-технічній документації.

2. Витрати солі, спецій (перцю, лаврового листу та інших), зелені (кропу, петрушки, селери) у рецептурах, як правило, не указані. Рекомендовані норми витрат (у грамах) цих продуктів масою нетто на одну страву такі:

холодні страви: сіль — 2—3; перець мелений — 0,02; перець горошком — 0,05; лавровий лист — 0,01; салат або зелена цибуля — 5—10; перець солодкий — 5—10; зелень кропу або петрушки — 2—3;

страви з картоплі, овочів, грибів та бобових: сіль — 3—4; перець чорний — 0,01; зелень кропу або петрушки — 2—3; зелена цибуля — 5—10;

страви з риби: сіль — 3; перець чорний — 0,01; лавровий лист — 0,01; зелень кропу або петрушки — 1—3;

страви з м'яса та м'ясних продуктів: сіль — 4; перець — 0,05; лавровий лист — 0,02;

страви із сільськогосподарської птиці та кроля: сіль — 3—5; перець — 0,05; лавровий лист — 0,04; зелень кропу або петрушки — 3—5;

на 1000 г супів: сіль — 6—10; перець — 0,1; лавровий лист — 0,02; зелень кропу або петрушки — 4—6;

на 1000 г страви із сиру: сіль — 10;

на 1 яйце в стравах із яєць (яєчня): сіль — 0,25; зелень кропу або петрушки — 1—3.

Якщо норми витрат солі, спецій та зелені вищі від наведених, то вони вказані безпосередньо у рецептурі. Ці продукти включаються при калькулюванні страв у разі необхідності, при цьому відповідно збільшується вихід страви.

Керівник підприємства, що здійснює діяльність у сфері громадського харчування, при користуванні ЗБІРНИКОМ має право:

самостійно заміняти (виключати) у рецептурах відсутні види сировини та продуктів (крім основного складника страви) або додатково включати їх у необхідних кількостях, не погіршуючи смакових властивостей страв (виробів);

з урахуванням попиту споживачів змінювати норми відпускання страв (виробів), у тому числі соусів та гарнірів, там, де дозволяє технологія приготування.

Під час підготовки ЗБІРНИКА були використані такі посібники:

Збірник рецептур страв української кухні: Довідник. — К.: Техніка, 1992;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. — М: Экономика, 1983;

Сборник рецептур национальных блюд. — М.: Сварог, 1994;

Рецептура і технологія приготування страв української кухні. — К.: Техніка, 1968;

Лікарські рослини: Енциклопедичний довідник/ Відп. ред. А.М.Гродзінський. — К.: Голов. ред. УРЕ, 1989.

СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

Своєрідність національної української кухні виражається у переважному використанні таких продуктів, як свинина, сало шпик, свинячий топлений жир, олія, пшеничне борошно, гриби, буряки, квасоля, гарбуз.

Багато українських страв вирізняється складною рецептурою, різноманітним поєднанням продуктів, комбінованими способами теплового оброблляння, за яких сирий продукт спочатку піддають легкому обсмажуванню й відносно швидкому пасеруванню (смаженню) і тільки після цього тривалому тепловому оброблянню, тобто варінню, запіканню або тушкуванню.

Із цими особливостями приготування українських страв здавна пов'язані й особливості українського посуду — казанки для варіння, сковороди для смаження — глибокі і напівглибокі, невисокий глиняний посуд для подальшого тушкування — різноманітні глечики, миски, чашки, макітри.

Серед технологічних прийомів приготування їжі привертає увагу шаткування, січення та інші способи подрібнення сировини, зокрема м'яса. Звідси наявність в українській кухні різноманітних рулетів (завиванців), фаршированих страв, запіканок, крученików з м'ясними фаршами і січеників, битків, котлет тощо.

У харчуванні українців невід'ємною частиною є різноманітні супи (юшки). Найбільш популярні борщі. За набором продуктів і способами приготування вони відбивають специфіку харчування населення окремих місцевостей.

Український борщ посідає особливе місце. До його складу входить близько 20 найменувань продуктів. Буряки є обов'язковим складником борщу. Залежно від виду їх тушкують, варять або печуть. У деякі борщі для надання особливого (кислуватого) смаку додають буряковий або хлібний квас і яблука кислих сортів. Для приготування борщів характерне використання квасолі. Страву заправляють салом шпик, товченим із часником, і дрібно нарізаною зеленню. Деякі борщі, насамперед "Український", подають із пампушками в часниковому соусі. На Україні готують також капусняки й кулеші, які мають густу консистенцію.

Характерною для української кухні є також значна кількість борошняних виробів. Національними стравами вважаються вироби з простого бездріжджового тіста: вареники, галушки, гречаники. У борошняних стравах здебільшого використовується пшеничне борошно, рідше — гречане в суміші з пшеничним, а із круп'в популярністю користуються пшоно та рис.

Поряд із борошняними виробами важлива роль відводиться овочам. Їх вживають як гарніри до жирної м'ясної їжі або подають як самостійну страву. Квашені овочі широко використовують у салатах і вінегретах. З овочів перше місце посідає буряк. Серед інших культур, яким надається перевага, варто назвати моркву, гарбуз, картоплю й помідори. Дуже популярні білі гриби (сушені й свіжі).

Для української кухні характерне також вживання бобових — бобів, сочевиці й особливо квасолі. Бобові широко використовуються як доповнення до інших овочів.

Для української кухні властиве широке використання яєць для приготування як самостійних страв — різних яєшень, так і борошняних та солодких страв.

Україна багата різноманітними плодами й ягодами. Вони є основою або складником більшості солодких страв. Найбільш поширені компоти (узвари) із сушених плодів і ягід у різноманітних поєднаннях. Готують також киселі (плодово-ягідні, молочні), фруктові бабки, ягідні желе, фаршировані печені яблука та інші страви.

Гарячі напої у вигляді чаю готують як традиційними способами, так і настоюванням лікарських трав — м'яти перцевої, звіробою, липового цвіту та інших сумішей.

Прохолодні напої виготовляють із плодових, ягідних, овочевих (морквяного, бурякового) соків.

Із прянощів і приправ на Україні використовують як свої — цибулю, часник, кріп, м'яту перцеву, червоний перець, так і привізні — лавровий лист, чорний перець і корицю (для солодких страв). Як приправу до м'ясних, холодних і овочевих страв широко застосовують оцет, гірчицю, хрін.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

До холодних страв належать салати, закуски овочеві, з риби, м'яса, яєць та інші кулінарні вироби, які вживають холодними. Для приготування їх використовують свіжі, солоні та мариновані овочі, фрукти й ягоди, яйця, м'ясо, рибу, гастрономічні товари — масло, сир, рибні та ковбасні вироби; молочні продукти — сир, сметану, молоко; круп'яні продукти тощо.

Рецептури холодних страв в основному розроблено на вихід 1 кг маси готової страви.

Відомості про кулінарну обробку продуктів наведено у вступній частині до кожної групи страв.

Норми закладки овочів, плодів і зелені на салати, гарніри до холодних страв можуть бути збільшені або зменшені, а також замінені іншими аналогічними продуктами за умови збереження норми виходу страви.

Соуси, рекомендовані до страв, можуть бути замінені іншими, які підходять за смаком. Передбачено використання майонезу промислового виробництва.

Витрати солі, спецій, а також салату, зеленої цибулі, петрушки, кропу для оформлення страв у рецептурах не вказано.

На одну порцію страви встановлено такі норми витрат (нетто), г: солі — 2—3, перцю чорного меленого — 0,02, перцю горошком — 0,05, лаврового листу — 0,01, салату або зеленої цибулі — 5—10, зелені кропу або петрушки — 2—3.

Холодні страви оформлюють не тільки продуктами, які входять до складу страви, а й різноманітними видами зелені, свіжими огірками, помідорами, лимонами, яйцями тощо.

САЛАТИ Й ОВОЧЕВІ ЗАКУСКИ

Салати й овочеві закуски готують з різноманітних овочів, грибів, зелені, в окремі додають також м'ясні та рибні продукти, птицю — варені або смажені, сир, яйця, крупи, горіхи, фрукти та ягоди.

Салати та овочеві закуски подають як самостійні страви, а також використовують як гарніри до м'ясних і рибних виробів.

Найдоцільнішою нормою подачі салатів є 100 г на порцію, але вона може бути збільшена або зменшена на вимогу споживача.

Усі продукти, які використовуються для приготування салатів і овочевих закусок, обробляють згідно з вимогами Санітарних правил.

Картоплю, овочі перебирають, миють. Картоплю, буряки, моркву для салатів варять у шкірці, а потім обчищують. Картоплю й коренеплоди варять у воді або на парі. Під час варіння у воді картоплю та овочі заливають окропом і варять при слабкому кипінні, у такому разі краще зберігаються вітаміни. За наявності на підприємствах громадського харчування пароварочного обладнання для покращення якості салатів та інших холодних страв картоплю для них варять на парі обчищеною.

Перець солодкий перед використанням миють, вирізують м'якоть навколо стебла та видаляють її разом із насінням. Перець для салатів обшпарюють окропом та тонко нарізують.

Салат, шпинат, зелену цибулю, зелень петрушки, селери, кропу перебирають, видаляють сторонні домішки та промивають у великій кількості води.

Рідчасту цибулю обчищують, відрізують денце й зав'язь, видаляють сухі листки, потім нарізують кільцями, півкільцями або шинкують.

Білокачанну та червонокачанну капусту після видалення верхніх пошкоджених листків миють, розрізують на дві або чотири частини, вирізують качан та подрібнюють.

Квашену капусту перебирають, крупні куски додатково подрібнюють. Якщо капуста надто кисла, то її промивають у холодній воді та віджимають.

У цвітної капусти відрізують листя, зачищують пошкоджені місця та кладуть її у підсолену воду на 15—20 хв. Великі суцвіття ділять на 2—4 частини. Варять у киплячій підсоленій воді.

Свіжі та солоні огірки миють, огірки з твердою шкіркою обчищують. Для деяких страв солоні огірки обчищують від шкірки та насіння. Підготовлені огірки нарізують кружальцями, скибками, кубиками тощо. Парникові та ранні огірки від шкірки не обчищують, у цьому разі відповідно зменшують їх закладку.

Спаржу обчищують від шкірки, миють, зв'язують у пучки та варять у підсоленій воді; охолоджують у тій самій воді. Для салатів спаржу нарізують брусочками завдовжки 1—2 см.

Помідори свіжі миють, вирізують місце прикріплення плодоніжки і нарізують кружальцями, скибками або подають цілими. Солоні помідори миють та нарізують скибками або подають цілими. Для фарширування помідорів вирізують верхню частину із плодоніжкою й м'якоть приблизно на третину глибини, а з решти видаляють насіння разом із соком.

У червоного й білого редису відрізують рештки бадилля й корені, миють, а у білого, крім того, зрізують і шкірочку. Підготовлений редис нарізують скибочками або подають цілим.

Гарбузи миють, зрізують плодоніжку, розрізують на декілька частин, видаляють насіння, зрізують тонкий шар шкірочки і нарізують кубиками або часточками.

Кабачки миють і зрізують із них шкірку. Нарізують кабачки кружальцями або скибочками. У кабачків, які використовують для фарширування, у верхній частині видаляють частину м'якоті з насінням.

Баклажани чистять, нарізують скибочками або кружальцями, солять і залишають на 10—15 хв, щоб позбутися гіркоти, потім промивають.

Яблука миють, обчищують від шкірочки й видаляють серцевину.

Сушені гриби перебирають, миють, заливають холодною водою та залишають для набухання на 3—4 год, потім варять у тій самій воді при слабкому кипінні 1,5—2 год. Солоні або мариновані гриби промивають.

Квасолю перебирають, миють, замочують протягом 5—6 год і потім варять

Під час приготування салатів необхідно дотримуватись таких основних правил:

— продукти для салатів мають бути попередньо охолоджені до температури від +8 до +10°С;

— овочеві набори для салатів із варених овочів можна підготовляти заздалегідь (за 1—2 год до подавання) та зберігати в холодному приміщенні, а салати із свіжих овочів треба готувати тільки порціями за потребою.

Заправляти салати треба безпосередньо перед подаванням, щоб їхні смак та зовнішній вигляд не погіршувались.

1.1. САЛАТ ІЗ ШПИНАТУ

	БРУТТО	НЕТТО
Шпинат	1095	810
Сметана	200	200
або соус № 1.379, 1.380, 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

Перебраний і промитий шпинат нарізують і заправляють сметаною або майонезом, або соусом майонез із сметаною, салатною заправою.

1.2. САЛАТ "ТРАВНЕВИЙ"

Редис червоний із бадиллям	571	360
або редис червоний обрізний	387	360
або редис білий із бадиллям	720	360
Щавель	197	150
Горошок зелений консервований	231	150
Цибуля зелена	125	100
Яйця	$2^1/_2$ шт.	100
Сметана	150	150
Вихід	—	**1000**

Редис червоний без бадилля, а білий ще й без шкірочки нарізують скибочками. Перебраний і промитий щавель дрібно нарізують, змішують із редисом, шаткованою зеленою цибулею, зеленим горошком і частиною посіченого яйця. Салат викладають гіркою, поливають сметаною, прикрашають вареним яйцем і зеленню.

1.3. САЛАТ ІЗ РЕДИСУ Й ОГІРКІВ

Редис червоний із бадиллям	635	400
або редис білий із бадиллям	800	400
Огірки свіжі	326	310
Цибуля зелена	125	100
Соус № 1.384	—	200
або сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Огірки, редис червоний без бадилля, а білий ще й без шкірочки нарізують скибочками і змішують із дрібно нарізаною зеленою цибулею. Салат заправляють салатною заправою або сметаною.

1.4. САЛАТ ІЗ СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	1080	810
Соус № 1.379, 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлений перець нарізують соломкою й заправляють салатною заправою або соусом майонез.

1.5. САЛАТ "ПОЛОНИНСЬКИЙ"

Помідори свіжі	294	250
Огірки свіжі[1]	188	150
Перець солодкий	160	120
Цибуля зелена	125	100
Капуста білокачанна свіжа	496	250[2]
Оцет 9%-й	30	30
Цукор	10	10
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Підготовлені помідори нарізують кружальцями, огірки — тонкими скибочками, солодкий перець, зелену цибулю й капусту шаткують. Капусту перетирають із сіллю, сік зливають. Овочі, крім помідорів, заправляють оцтом, цукром, олією, перемішують, додають нарізані помідори.

Під час подавання салат викладують гіркою й оформлюють солодким перцем

1.6. САЛАТ "ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ"

Помідори свіжі	247	210
Огірки свіжі	188	150
Цибуля ріпчаста	60	50
Капуста білокачанна свіжа	397	200
Перець солодкий	67	50
Гриби мариновані	122	100
Яйця	$1^1/_4$ шт.	50
Соус № 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

Помідори нарізують кружальцями, обчищені огірки — скибочками, цибулю ріпчасту — півкільцями, капусту й солодкий перець шаткують, мариновані гриби промивають, великі — розрізують навпіл. Капусту перемішують із сіллю. Овочі перемішують і заправляють салатною заправою. Салат прикрашають маринованими грибами, вареним яйцем та іншими продуктами, що входять до складу страви.

1.7. САЛАТ "АСОРТІ"

Помідори свіжі	247	210
Огірки свіжі	250	200

[1] Тут і далі в розділі передбачено використання огірків обчищених. Парникові ранні огірки від шкірки не обчищають і відповідно зменшують їх закладку.

[2] Маса перетертої із сіллю капусти.

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	126	100[1]
Буряки	128	100[1]
Горошок зелений консервований	154	100
Цибуля зелена	125	100
або цибуля ріпчаста	119	100
Соус № 1.379, 1.380, 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

Помідори нарізують скибочками, обчищені огірки, варені обчищені моркву й буряки — кубиками. Овочі перемішують, додаючи горошок, частину дрібно нарізаної цибулі, заправляють салатною заправою або соусами майонез, майонез із сметаною. Перед подаванням посипають нарізаною цибулею.

1.8. САЛАТ ІЗ ПОМІДОРІВ З БОБОВИМИ

Помідори свіжі	482	410
Квасоля	97	96/200[2]
або горошок зелений консервований	308	200
Цибуля зелена	125	100
або цибуля ріпчаста	119	100
Яйця	2[1]/2 шт.	100
Соус № 1.379, 1.380, 1.384	—	200
або сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Нарізані часточками помідори змішують із вареною квасолею або зеленим горошком, дрібно нарізаною цибулею, посіченими яйцями, заправляють салатною заправою або соусами майонез, майонез із сметаною чи сметаною.

1.9. САЛАТ ІЗ БАКЛАЖАНІВ І ПОМІДОРІВ

Баклажани	525	446/410[3]
Помідори свіжі	353	300
Цибуля ріпчаста	119	100
Соус № 1.379, 1.380, 1.384	—	200
або сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлені баклажани нарізують скибочками, варять у підсоленій воді 10—12 хв і охолоджують, додають нарізані часточками помідори, нарізану цибулю, перемішують, заправляючи салатною заправою або соусами майонез, майонез із сметаною чи сметаною.

1.10. САЛАТ ІЗ ЧЕРВОНОКАЧАННОЇ КАПУСТИ ТА ЯБЛУК

Капуста червонокачанна свіжа	765	410
Яблука свіжі	286	200
Цибуля ріпчаста	238	200
Соус № 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

[1] Маса варених обчищених буряків і моркви.
[2] Маса вареної квасолі.
[3] Маса варених баклажанів.

Шатковану червонокачанну капусту перемішують із сіллю. Потім капуст змішують із нашатькованими яблуками, обчищеними від шкірочки, без серце вини, нарізаною півкільцями цибулею й поливають салатною заправою.

1.11. САЛАТ ІЗ БІЛОКАЧАННОЇ КАПУСТИ ТА ЯБЛУК

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	814	410
Яблука свіжі	227	200
Цибуля зелена	125	100
або цибуля ріпчаста	119	100
Цукор	20	20
Оцет 9%-й	30	30
Сметана	150	150
Вихід	—	**1000**

Капусту шаткують, перемішують із сіллю. Яблука без серцевини нарізують соломкою, збризкують оцтом, щоб запобігти потемнінню, змішують із капус тою, нарізаною цибулею, заправляють сметаною, цукром.

1.12. САЛАТ "ОСІННІЙ"

Капуста білокачанна свіжа	813	410
Яблука свіжі	286	200
Морква	125	100
Перець солодкий	133	100
Сметана	200	200
Цукор	2	2
Кислота лимонна	1	1
Вихід	—	**1000**

Білокачанну капусту нарізують соломкою, перемішують із сіллю. Яблука обчищені від шкірочки, без серцевини, моркву й перець нарізують соломкою змішують із капустою, заправляють сметаною, цукром, лимонною кислотою розведеною водою. Салат можна заправити салатною заправою.

1.13. САЛАТ "ДНІСТЕР"

Капуста білокачанна свіжа	708	567/510[1]
Оцет 9%-й	30	30
Цукор	10	10
Ковбаса напівкопчена (одеська,	124	120
таллінська або інша)	122	120
Горошок зелений консервований	154	100
Цибуля ріпчаста	60	50
або цибуля зелена	63	50
Соус № 1.379	—	150
Яйця	1[1]/4 шт.	50
Вихід	—	**1000**

Білокачанну капусту шаткують, прогрівають з оцтом, сіллю, охолоджують і заправляють цукром. Потім капусту змішують із частиною ковбаси

[1] Маса шаткованої прогрітої капусти.

нарізаної дрібними кубиками або соломкою, зеленим горошком, шатковаою цибулею, заправляють соусом майонез і перцем.

Перед подаванням салат оформлюють вареними яйцями, ковбасою.

1.14. САЛАТ ІЗ КАПУСТИ З БОБОВИМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	814	651/410[1]
або капуста цвітна	877	456/410[2]
Квасоля	97	96/200[2]
або горошок зелений консервований	308	200
Цибуля зелена	125	100
або цибуля ріпчаста	119	100
Сметана	200	200
або соус № 1.379, 1.380, 1.384	—	200
Яйця	2 1/2 шт.	100
Вихід	—	**1000**

Розділену на суцвіття цвітну капусту варять і охолоджують. При використанні білокачанної капусти її шаткують і перетирають із сіллю. Квасолю варять. Капусту змішують з охолодженою вареною квасолею або зеленим горошком, нарізаною цибулею, заправляють сметаною або салатною заправою, соусами майонез, майонез із сметаною.

Салат перед подаванням посипають розтертими жовтками зварених круто яєць і прикрашають січеними білками.

1.15. САЛАТ "УКРАЇНСЬКИЙ"

Картопля	185	135[3]
Огірки свіжі	281	225
або огірки солоні	281	225
Морква	158	125[3]
Яблука свіжі	179	125
Горошок зелений консервований	154	100
Цибуля ріпчаста	119	100
або цибуля зелена	125	100
Соус № 1.379, 1.380, 1.384	—	200
або сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлені моркву та картоплю варять і обчищують. У свіжих або солоних огірків обчищують шкірку, з яблук видаляють серцевину й обчищують їх. Овочі та яблука нарізують дрібними кубиками, змішують із зеленим горошком, дрібно нарізаною цибулею й поливають салатною заправою або соусами майонез, майонез із сметаною чи сметаною.

1.16. САЛАТ "ЧЕРНІГІВСЬКИЙ"

Картопля	357	260[3]
Огірки солоні	250	200
Морква	101	80[3]

[1] Маса шаткованої, перетертої із сіллю капусти.
[2] Маса варених цвітної капусти й квасолі.
[3] Маса варених обчищених картоплі та моркви.

	БРУТТО	НЕТТО
Горошок зелений консервований	108	70
Перець солодкий	67	50
Цибуля зелена	63	50
Соус № 1.379	—	200
Яйця	2 1/2 шт.	100
Вихід	—	**1000**

Варені картоплю та моркву обчищують і нарізують кубиками, додають обчищені, нарізані кубиками огірки, зелений горошок, нашатковані зелену цибулю й солодкий перець, заправляють соусом майонез і оформлюють яйцями, огірками, морквою, цибулею.

1.17. САЛАТ ІЗ СОЛОНИХ ОГІРКІВ І КВАШЕНОЇ КАПУСТИ

Огірки солоні	444	400
Капуста квашена	571	400
Цибуля ріпчаста	95	80
Цукор	30	30
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Солоні огірки, нарізані скибочками, змішують із підготовленою квашеною капустою, шаткованою цибулею, заправляють цукром і олією.

1.18. САЛАТ "РУБІН"

Огірки солоні	394	355
Буряки	443	355
Соус № 1.379	—	300
Часник	4	3
Вихід	—	**1000**

Огірки солоні, варені обчищені буряки ріжуть кубиками, часник дрібно січуть. Усі підготовлені компоненти перемішують і заправляють соусом майонез.

Запропоновано кухарями Черкаської області.

1.19. САЛАТ "ЗИМОВИЙ"

Картопля	427	310[1]
Капуста квашена	286	200
Огірки солоні	125	100
Квасоля	49	48/100[1]
або квасоля стручкова консервована	167	100
Цибуля ріпчаста	119	100
Соус № 1.379, 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

Варену картоплю й обчищені огірки нарізують скибочками, змішують із квашеною капустою, вареною або консервованою квасолею, ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, заправляють салатною заправою або соусом майонез.

[1] Маса варених овочів.

1.20. САЛАТ ІЗ БУРЯКІВ

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	969	760[1]
Оцет 3%-й (для варіння буряків)	80	80
Оцет 3%-й	50	50
Олія	100	100
Хрін (корінь)	156	100
Вихід	—	**1000**

Зварені з додаванням оцту обчищені буряки нарізують соломкою, заправляють оцтом, олією. Салат викладують гіркою й посипають тертим хріном.

1.21. САЛАТ ІЗ БУРЯКІВ ІЗ ГРИБАМИ

Буряки	523	410[2]
Оцет 3%-й (для варіння буряків)	40	40
Гриби білі сушені	150	150/300[2]
Цибуля ріпчаста	119	100
Соус № 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

Сушені гриби заливають водою й залишають на 10—15 хв, потім промивають декілька разів, міняючи воду. Ретельно промиті сушені гриби заливають холодною водою (7 л води на 1 кг грибів), залишають на 3—4 год для набухання і потім варять у тій самій воді до готовності. Одержаний відвар проціджують і залишають для подальшого використання. Гриби промивають.

Зварені з додаванням оцту обчищені буряки й варені гриби нарізують соломкою, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, перемішують, заправляють салатною заправою.

1.22. САЛАТ ІЗ БУРЯКІВ ІЗ БОБОВИМИ

Буряки	523	410[3]
Оцет 3%-й (для варіння буряків)	40	40
Морква	251	200
Квасоля	49	48/100[3]
або горошок зелений консервований	154	100
Цибуля ріпчаста	119	100
Соус № 1.379, 1.384	—	200
Вихід	—	**1000**

Зварені з додаванням оцту буряки та варену моркву обчищують, нарізують кубиками, змішують із вареною квасолею або зеленим горошком, нарізаною ріпчастою цибулею й заправляють салатною заправою або соусом майонез.

1.23. САЛАТ "БУРЯЧОК"

Буряки	510	400[1]
Оцет 3%-й (для варіння буряків)	40	40
Яблука свіжі	371	260
Яйця	5 шт.	200
Соус № 1.379	—	150
Вихід	—	**1000**

[1] Маса варених обчищених буряків.
[2] Маса варених буряків і грибів.
[3] Маса варених обчищених овочів і квасолі.

Зварені з додаванням оцту буряки обчищують, яблука обчищують від шкірки й видаляють серцевину. Яйця варять у підсоленій воді, охолоджують і чистять. Усі компоненти нарізують соломкою. Перед подаванням заправляють соусом майонез.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.24. САЛАТ ІЗ БУРЯКІВ ІЗ ЧОРНОСЛИВОМ ТА ГОРІХАМИ ПО-ПІВДЕННОБУЗЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	710	540[1]
Чорнослив	124	187/140[2]
Горіхи волоські	191	86/80[3]
Цукор	40	40
Оцет 3%-й	10	10
Сметана	—	200
Вихід	—	**1000**

Печені буряки обчищують від шкірки, труть на тертці, збризкують оцтом. Додають дрібно посічений, попередньо запарений чорнослив без кісточок, подрібнені підсмажені волоські горіхи. Салат заправляють сметаною, сіллю і цукром.

1.25. САЛАТ ІЗ ЧОРНОСЛИВУ З ГРИБАМИ

Гриби білі сушені	35	35
Маса варених грибів	—	70
Чорнослив	416	624/470[2]
Горіхи волоські	311	140
Соус № 1.379	—	330
Вихід	—	**1000**

Перебраний та промитий чорнослив заливають гарячою водою, залишають до повного набухання та охолодження. Потім із чорносливу виймають кісточки. Обчищені горіхи подрібнюють. Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) дрібно нарізують і з'єднують із горіхами.

Одержаною масою фарширують чорнослив, кладуть у салатник, поливають майонезом і відразу подають.

Запропоновано кухарями Харківської області.

1.26. САЛАТ ІЗ КВАСОЛІ ІЗ ШИНКОЮ АБО ОСЕЛЕДЦЕМ

Квасоля	198	196/410[4]
або квасоля стручкова консервована	683	410
Шинка або рулет варений	204	200
або оселедець	417	200
Яйця	2[1]/2 шт.	100

[1] Маса печених обчищених буряків.
[2] У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточками, у знаменнику — без кісточок.
[3] Маса підсмажених волоських горіхів.
[4] У знаменнику маса вареної квасолі.

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	119	100
або цибуля зелена	125	100
Соус № 1.379, 1.380	—	200
Вихід	**—**	**1000**

Квасолю варять, охолоджують, стручкову консервовану квасолю дрібно нарізують, додають нарізані дрібними кубиками шинку або рулет, або оселедець (м'якоть) і заправляють соусами майонез або майонез із сметаною. Перед подаванням салат прикрашають цибулею, часточками варених білків і посипають розтертими жовтками яєць. Розтерті жовтки можна змішувати із соусом.

1.27. САЛАТ ІЗ ЯБЛУК ТА ОВОЧІВ ІЗ СИРОМ ТВЕРДИМ

Яблука свіжі	300	210
Морква	250	200
Горошок зелений консервований	154	100
Огірки свіжі	250	200
Сметана	200	200
Сир твердий	104	100
Вихід	**—**	**1000**

Яблука й огірки обчищують, з яблук видаляють серцевину, моркву варять, обчищують. Яблука, моркву й огірки нарізують дрібними кубиками й змішують із зеленим горошком.

Салат викладують гіркою, поливають сметаною і посипають тертим сиром.

1.28. ЯБЛУКА МОЧЕНІ ПІД СОУСОМ

Яблука мочені	1674	810
Соус № 1.379, 1.387	—	200
Вихід	**—**	**1000**

З мочених яблук видаляють серцевину, нарізують їх часточками й поливають фруктовою заправою чи соусом майонез.

1.29. САЛАТ М'ЯСНИЙ ЗІ СВІЖИМИ ОГІРКАМИ

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	439	323/200[1]
Огірки свіжі	250	200
Яйця	5 1/4 шт.	210
Цибуля зелена	250	200
Соус № 1.379	—	200
Вихід	**—**	**1000**

Варену яловичину, зварені круто яйця, обчищені огірки нарізують скибочками, цибулю шаткують. Підготовлені продукти перемішують, поливають соусом майонез.

[1] Маса вареної яловичини.

1.30. ЗАКУСКА "ПОЛІССЯ"

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	354	294
або печінка свиняча	334	294
Борошно пшеничне	12	12
Жир тваринний топлений харчовий	24	24
Маса смаженої печінки	**—**	**200**
Гриби білі сушені	75	75
Цибуля ріпчаста	281	236
Олія	37	37
Маса смажених грибів	**—**	**150**
Маса пасерованої цибулі	—	118
Огірки солоні або консервовані	200	160
Яйця	2 4/5 шт.	112
Соус № 1.379	—	250
Петрушка (зелень)	27	20
Вихід	**—**	**1000**

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою. Цибул нарізують півкільцями й смажать разом із грибами. Печінку смажать, огірк обчищують від шкірочки, яйця варять. Потім усі компоненти нарізують с ломкою, дрібно ріжуть зелень.

Підготовлені компоненти перемішують, солять. Перед подаванням салат з правляють частиною соусу майонез, укладують гіркою, зверху поливають реш тою майонез. Прикрашають салат огірками, яйцями, зеленню.

Запропоновано кухарями Волинської області.

1.31. ЗАКУСКА З ПЕЧІНКИ

Печінка яловича	1152	956/650[1]
або печінка свиняча	1086	956/650[1]
Яйця	2 1/2 шт.	100
Цибуля ріпчаста	238	200
Олія	30	30
Соус № 1.379	—	150
Вихід	**—**	**1000**

Підготовлену печінку відварюють і натирають на тертці з великими отв рами. Ріпчасту цибулю нарізують соломкою, пасерують. Яйця варять, обчищ ють і також натирають на тертці з великими отворами. Всі компонент з'єднують, солять, посипають перцем, перемішують і заправляють соусом м йонез. Салат викладують гіркою, оформлюють яйцями.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.32. ЗАКУСКА З ПЕЧІНКИ З МОРКВОЮ

Печінка яловича	618	515
або свиняча	590	515
або бараняча	590	515
або теляча	590	515
Морква	500	400
Цибуля ріпчаста	190	160

[1] Маса вареної печінки.

	БРУТТО	НЕТТО
Олія	100	100
Масло вершкове	50	50
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

Підготовлену печінку обсмажують на олії, додають обчищені нарізані моркву та цибулю, заливають водою й тушкують до готовності. Тушковану печінку з овочами двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають масло вершкове, спеції та прогрівають у духовій шафі при температурі 140—150°С.

Подають холодною, оформлюють зеленню.

1.33. ЗАКУСКА "ХЕРСОНСЬКА"

Язик яловичий	253	150[1]
або свинячий, або телячий	255	150[1]
Крупи рисові	107	107/300[2]
Горошок зелений консервований	246	160
Яйця	2 1/2 шт.	100
Цибуля зелена	125	100
або цибуля ріпчаста	119	100
Соус № 1.379	—	200
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

Зварений і обчищений язик нарізують кубиками. Рис відварюють, додають нарізаний язик, зелений горошок, дрібно нарізану цибулю, посічені яйця, заправляють соусом майонез, оформлюють зеленню та подають.

1.34. САЛАТ ІЗ ГАРБУЗА

Гарбуз	671	470
Яблука свіжі	357	250
Лимон (для соку)	71	30
Горіхи волоські	402	181/170[3]
Мед	101	100
Вихід	—	**1000**

Підготовлений гарбуз натирають на тертці з великими отворами. Змішують з обчищеними, дрібно нарізаними або натертими яблуками, додають підсмажені подрібнені волоські горіхи. Для гостроти додають лимонний сік, поливають салат рідким медом.

1.35. САЛАТ ІЗ КВАШЕНОЇ КАПУСТИ З ХРІНОМ

Капуста квашена	900	630
Морква	138	110
Огірки солоні	150	120
Цибуля ріпчаста	119	100
Хрін (корінь)	47	30
Олія	50	50
Вихід	—	**1000**

Квашену капусту перебирають, віджимають сік; якщо капуста має зайву кислотність, то її промивають 2—3 рази в холодній воді.

Обчищену й помиту моркву натирають на тертці. Обчищені солоні огірки, цибулю нарізують соломкою. Підготовлені овочі перемішують, додаючи натертий хрін, заправляють олією.

1.36. САЛАТ "ВОЛИНСЬКИЙ ПО-ДОМАШНЬОМУ"

Капуста білокачанна свіжа	1169	935/860[1]
Гірчиця	20	20
Часник	13	10
Олія	120	120
Розсіл з огірків	170	170
Вихід	—	**1000**

Білокачанну капусту обчищують, варять цілою в підсоленій воді до готовності. Відварену капусту ріжуть на четвертинки, кладуть у розсіл з огірків і витримують протягом 10—12 год у холодному місці.

Перед подаванням капусту нарізують шашками, поливають олією, посипають перцем, гірчицею, тертим часником.

1.37. САЛАТ "ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ"

Морква	201	160[2]
Сир твердий	260	250
Цибуля зелена	188	150
або цибуля ріпчаста	179	150
Яйця	3 шт.	120
Горошок зелений консервований	200	130
Соус № 1.379	—	200
Вихід		**1000**

Варені моркву й яйця нарізують тонкими скибочками. Сир натирають на тертці з великими отворами. Змішують із шаткованою цибулею й зеленим горошком. Заправляють салат соусом майонез.

1.38. САЛАТ "ЯНТАР"

Сир твердий	500	460
Яблука свіжі	357	250
Яйця	2 1/2 шт.	100
Соус № 1.379	—	200
Вихід	—	**1000**

Сир натирають на тертці з великими отворами. Яблука обчищують від шкірки й видаляють серцевину, нарізують соломкою або тоненькими скибочками, змішують із сиром і заправляють соусом майонез. Перед подаванням салат прикрашають вареними яйцями.

[1] Маса вареного й обчищеного язика.
[2] Маса розсипчастого рису.
[3] Маса підсмажених волоських горіхів.

[1] Маса вареної капусти.
[2] Маса вареної обчищеної моркви.

1.39. САЛАТ "ТУЦУЛОЧКА"

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	414	410
Морква	125	100
Яблука свіжі	200	140
Цукор	50	50
Сметана	350	350
Вихід	—	**100**

Сир протирають. Сиру моркву труть на тертці з дрібними отворами. Обчищені яблука труть на тертці з великими отворами. Всі компоненти перемішують, додають сіль, цукор, заправляють сметаною.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.40. САЛАТ "ПОДІЛЬСЬКИЙ"

Капуста білокачанна свіжа	325	260
Яблука свіжі	357	250
Сир твердий	156	150
Горіхи волоські	333	150
Соус № 1.379	—	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлену капусту шаткують. Яблука обчищують від шкірки, видаляють серцевину та натирають на тертці. Сир нарізують соломкою, з'єднують із капустою та волоськими горіхами. Салат заправляють соусом майонез, прикрашають горіхами й тертим сиром.

1.41. РЕДЬКА ПІД МАЙОНЕЗОМ

Редька	1157	810
Яйця	1 1/4 шт.	50
Соус № 1.379	—	150
Вихід	—	**1000**

Обчищену та миту редьку труть на тертці, солять, заправляють соусом майонез. Перед подаванням салат оформлюють яйцями.

1.42. САЛАТ "СЕЗОННИЙ"

Редька свіжа	214	150
Цибуля ріпчаста	42	35
або цибуля зелена	44	35
Капуста білокачанна свіжа	496	397/250[1]
Морква	113	90
Яблука свіжі	286	200
Картопля	185	135
Соус № 1.379	—	150
Вихід	—	**1000**

Яблука обчищують від шкірки й видаляють серцевину. Яблука, варену обчищену картоплю, цибулю, редьку, моркву нарізують соломкою, капусту шаткують, перемішують із сіллю. Нарізані овочі заправляють соусом майонез.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

[1] Маса капусти, перемішаної із сіллю.

1.43. ОГІРКИ З МЕДОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Огірки малосольні	56	50
або огірки свіжі	53	50
Мед	10,1	10
Вихід	—	**60**

Малосольні або свіжі огірки нарізують довгастими скибочками, кладуть на тарілку й поливають медом.

1.44. БАКЛАЖАНИ АБО КАБАЧКИ В МАРИНАДІ

Баклажани	958	910/710[1]
або кабачки	1178	1060/710[1]
Борошно пшеничне	15	15
Олія	50	50
Маринад овочевий із томатом № 1.383	—	300
Вихід	—	**1000**

Кабачки промивають (у великих кабачків видаляють насіння), обчищують від шкірочки, нарізують скибочками. Баклажани промивають, обчищують від шкірочки, нарізують скибочками, солять і залишають на 10—15 хв, щоб позбутися гіркоти, потім промивають і обсушують.

Нарізані баклажани або кабачки солять, обкачують у борошні, смажать, заливають маринадом, додають невелику кількість води й тушкують 20—30 хв. Подають охолодженими.

1.45. БАКЛАЖАНИ ГОСТРІ

Баклажани	1421	1350/1053[2]
Часник	38	30
Оцет 3%-й	50	50
Перець гіркий червоний	10	10
Олія	75	75
Вихід	—	**1000**

Помиті баклажани нарізують кружальцями завтовшки 1—1,5 см, кладуть у солону воду. Потовчений часник змішують із подрібненим гірким червоним перцем і оцтом. Баклажани викладують у друшляк, щоб стекла вода, підсмажують в олії з обох боків, після чого змочують у підготовленому соусі із часнику та перцю й складають шарами на тарілці. Готову страву подають відразу після приготування.

Запропоновано кухарями Луганської області.

1.46. ІКРА ІЗ ЦИБУЛІ

Цибуля ріпчаста	1083	910
Морква	250	200
Перець солодкий	100	75
Томатне пюре	250	250

[1] Маса смажених кабачків і баклажанів.

[2] Маса смажених баклажанів.

	БРУТТО	НЕТТО
Олія	200	200
Оцет 9%-й	20	20
Вихід	—	**1000**

Цибулю й солодкий перець дрібно нарізують, моркву натирають на тертці. Моркву пасерують, додають цибулю й перець, томатне пюре й тушкують до готовності. Наприкінці тушкування ікру заправляють сіллю й оцтом.

Готову ікру охолоджують, під час подавання оформлюють зеленню.

1.47. ІКРА З БАКЛАЖАНІВ І ЯБЛУК

Баклажани	1247	910[1]
Яблука свіжі	286	200
Цибуля ріпчаста	238	200
Олія	56	56
Оцет 9%-й	10	10
Цукор	20	20
Вихід	—	**1000**

Баклажани печуть, обчищують від шкірки, січуть і підсмажують. Яблука без шкірки й серцевини припускають і протирають. Цибулю дрібно січуть і пасерують. Баклажани, яблука й цибулю перемішують, заправляють сіллю, цукром, перцем, оцтом і прогрівають. Готову ікру охолоджують, під час подавання оформлюють зеленню.

1.48. ІКРА З ГАРБУЗА

Гарбуз	1962	1374/1140[2]
Морква	250	200
Цибуля ріпчаста	357	300
Томатне пюре	100	100
Олія	100	100
Цукор	20	20
Вихід	—	**1000**

Обчищений гарбуз нарізують скибочками, припускають разом із дрібно натертою морквою й протирають.

У протерту овочеву масу додають цибулю, пасеровану з томатним пюре, і тушкують, поки не випариться зайва волога. Наприкінці тушкування ікру заправляють сіллю, цукром.

Готову ікру охолоджують, під час подавання оформлюють зеленню.

1.49. ІКРА З МОРКВИ

Морква	1250	1000
Цибуля ріпчаста	357	300
Томатне пюре	50	50
Олія	80	80
Вихід	—	**1000**

[1] Маса печених баклажанів.
[2] Маса припущеного гарбуза.

Моркву припускають і протирають. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, обсмажують на олії, додають томатне пюре, протерту моркву й тушкують. Наприкінці тушкування солять, перчать.

Готову ікру охолоджують, під час подавання оформлюють зеленню.

1.50. ІКРА БУРЯКОВА З МОРКВОЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	875	700
Морква	375	300
Цибуля ріпчаста	95	75
Олія	130	130
Томатне пюре	63	63
Вихід	—	**1000**

Обчищені буряки й моркву натирають на тертці з дрібними отворами, кладуть у глибоку сковороду або каструлю з товстим дном із розігрітою олією й тушкують на середньому вогні, часто помішуючи, додають підсмажену з томатним пюре цибулю, вливають невелику кількість води. Потім заправляють сіллю, перцем і тушкують ще 5 хв.

Готову ікру охолоджують, під час подавання оформлюють зеленню.

1.51. ЗАКУСКА БУРЯКОВА

Буряки	689	540[1]
Сир плавлений	260	250[2]
Горіхи волоські	142	64/60[3]
Часник	17	13
Соус № 1.379	—	150
Вихід	—	**1000**

Зварені буряки обчищують і разом із плавленим сиром натирають на тертці із середніми або дрібними отворами. Додають розтертий часник і смажені подрібнені волоські горіхи. Заправляють соусом майонез, солять і добре перемішують.

1.52. МЕЖИВО З БАКЛАЖАНІВ

Баклажани	854	811/600[4]
Цибуля ріпчаста	357	300/150[4]
Помідори свіжі	355	302/190[4]
Оцет 9%-й	20	20
Цукор	20	20
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Підготовлені (рец. № 1.44) нарізані скибочками баклажани солять, смажать, змішують із підсмаженими помідорами та цибулею, додають невелику кількість бульйону або води, заправляють оцтом, цукром і тушкують до готовності. Меживо подають після охолодження.

[1] Маса варених обчищених буряків.
[2] Маса натертого сиру.
[3] Маса смажених горіхів.
[4] Маса смажених овочів.

1.53. МОРКВА, ТУШКОВАНА ІЗ СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	825	660
Перець солодкий	267	200
Цибуля ріпчаста	238	200
Томатне пюре	100	100
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Нарізані скибочками моркву, солодкий перець і шатковану цибулю перемішують, злегка підсмажують, додаючи наприкінці томатне пюре. Потім додають невелику кількість бульйону або води й тушкують. Страву подають після охолодження.

1.54. ПОМІДОРИ ІЗ ЧАСНИКОВОЮ ПІДЛИВОЮ

Помідори свіжі	600	510
Яйця	10 шт.	400
Цибуля зелена	63	50
Часник	4	3
Перець солодкий	27	20
Вода	25	25
Вихід	—	**1000**

Підготовлені помідори , круто зварені яйця й солодкий перець нарізують кружальцями.

Для підливи: товчуть часник із сіллю, перцем, вливають кип'ячену холодну воду, перемішують.

Нарізані помідори, солодкий перець та яйця викладують "лускою", поливають підливою, посипають нарізаною зеленою цибулею.

1.55. ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ МОРКВОЮ

Помідори свіжі	100	85
Морква	25	20
Сметана	20	20
Цукор	1	1
Вихід	—	**125**

У митих помідорів зрізують "кришечки" з боку плодоніжки, видаляють частину насіння із соком, потім помідори солять зсередини. Моркву натирають на тертці, заправляють сметаною, цукром, сіллю, перцем і наповнюють нею підготовлені помідори.

1.56. ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ ГРИБНИМ САЛАТОМ

Помідори свіжі	141	120
Гриби мариновані або гриби солоні	27	20
Цибуля ріпчаста	6	5
Олія	5	5

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	1/20 шт.	2
Петрушка (зелень)	3	2
Вихід	—	**150**

Верхню частину помідора частково підрізують так, щоб вона утворювала кришечку. У нижній частині помідора роблять заглиблення для фаршу, вимаючи частину м'якоті. Помідори посипають сіллю, перцем і заповнюють фаршем. Для фаршу змішують шатковані мариновані або солоні гриби з дрібно нарізаною цибулею, зеленню петрушки, м'якоттю помідора й заправляють олією. Під час подавання помідори посипають подрібненими вареними яйцями.

1.57. ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ ШИНКОЮ

Помідори свіжі	176	150
Хліб пшеничний	15	15
Яйця	1/2 шт.	20
Шинка	41	40
Часник	0,3	0,2
Петрушка (зелень)	4	3
Бульйон	10	10
Маса фаршу	—	85
Сухарі пшеничні	2	2
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**200**

Підготовлені як в рец. № 1.55 помідори наповнюють фаршем, викладають на змащену маслом сковороду, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають.

Для приготування фаршу дрібно нарізують шинку, додають посічені варені яйця, сухий подрібнений хліб, нарізану зелень петрушки, розтертий часник, сіль, перець, невелику кількість бульйону й усе добре перемішують.

Подають як гарячу закуску.

ЗАКУСКИ З РИБИ ТА М'ЯСА

Готують різноманітні закуски (холодні страви) з оселедців, смажені, заливні рибу і м'ясо, з рибної і м'ясної гастрономії. Подають їх із гострими соусами та заправами. Гострі на смак, у поєднанні з приємним ароматом, вони збуджують апетит.

Солоні оселедці нерозібрані вимочують у воді, а розібрані — у чаї або воді з молоком протягом 4—5 год. Потім вздовж спинки прорізують шкіру, відрізують край черевця й знімають шкіру, відрубують голову, хвіст, видаляють нутрощі. Промивають, пластують на дві частини, кістки видаляють. У рецептурах передбачені оселедці, розібрані на філе-м'якоть, але можна використовувати в деяких рецептурах і оселедець без голови й шкіри з кістками, змінивши закладку оселедця масою брутто. Свіжу рибу для холодних страв розбирають так само, як і для гарячих других страв.

Рибу з кістковим скелетом припускають і смажать порційними кусками, а також розібрану на філе із шкірою й реберними кістками.

Для приготування котлетної маси рибу розбирають на філе без шкіри й кісток.

Для холодних страв рибу смажать тільки на олії.

М'ясо, субпродукти й птицю для холодних страв варять, смажать і тушкують як і для гарячих других страв, використовуючи ті самі частини туші.

Сало обчищують від солі, знімають шкіру.

1.58. ОСЕЛЕДЕЦЬ У МАРИНАДІ

	БРУТТО	НЕТТО
Оселедець	104	50
Для маринаду:		
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	13	10
Оцет 9%-й	6	6
Вода	20	20
Цукор	0,3	0,3
Лавровий лист	0,002	0,002
Гвоздика	0,004	0,004
Перець чорний горошком	0,002	0,002
Маса маринаду	—	50
Олія	6	6
Вихід	—	**100**

Оселедець вимочують, розбирають на філе (м'якоть) і нарізують по 3—4 кусочки на порцію.

Підготовлений оселедець заливають охолодженим маринадом, додають олію й ставлять у холодне місце для маринування на 3—4 год.

Для маринаду: оцет розводять водою, кип'ятять протягом 1—2 хв, кладуть нарізані кільцями ріпчасту цибулю, нарізану соломкою моркву й варять до готовності. Після цього додають цукор, лавровий лист, гвоздику, чорний перець і доводять до кипіння. Підготовлений маринад охолоджують.

Оселедець подають разом із маринадом.

1.59. ОСЕЛЕДЕЦЬ ІЗ КВАСОЛЕЮ

Оселедець	594	285
Квасоля	240	238/500[1]
Цибуля ріпчаста	149	125
або цибуля зелена	156	125
Соус № 1.379, 1.384	—	100
Вихід	—	**1000**

Вимочене філе оселедця дрібно нарізують, змішують із вареною квасолею, дрібно нарізаною цибулею, заправляють салатною заправою або соусом майонез.

1.60. ОСЕЛЕДЕЦЬ ПІД ШУБОЮ

Оселедець	521	250
Картопля	210	150[2]
Буряки	190	150[2]
Оцет 3%-й (для варіння буряків)	15	15
Морква	190	150[2]
Яблука свіжі	140	100
Цибуля ріпчаста	120	100

[1] Маса вареної квасолі.
[2] Маса варених обчищених овочів.

	БРУТТО	НЕТТО
Соус № 1.379	—	200
Маслини	50	50
Вихід	—	**1000/50**

Оселедець без шкіри й кісток нарізують соломкою, кладуть у посудину зверху укладують шарами натерті на тертці або нарізані соломкою варені буряки, картоплю, моркву, яблука без шкірки та серцевини, цибулю, нарізані кільцями.

Кожний шар заливають майонезом, ставлять на 10—20 хв у холодне місце. Перед подаванням прикрашають маслинами.

1.61. ОСЕЛЕДЕЦЬ У СМЕТАНІ

Оселедець	156	75
Цибуля ріпчаста	10	8
Яблука свіжі	23	20
Сметана	20	20
Оцет 3%-й	3	3
Цукор	1,5	1,5
Вихід	—	**125**

Оселедець вимочують, відділяють кістки, розділяють на філе. Філе оселедця нарізують на 3—4 частини й укладають у салатник. З яблук виймають насіннєве гніздо й натирають на тертці з великими отворами. Цибулю нарізують. Підготовлені яблука й цибулю з'єднують, додають сметану, цукор, сіль, оцет і все ретельно перемішують. Одержану суміш викладають на оселедець.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.62. КОРОП ІЗ МЕДОМ

Короп	125	61
Петрушка (корінь)	3	2
Цибуля ріпчаста	2,4	2
Маса припущеного коропа	—	50
Родзинки	2	2
Мед натуральний	3	3
Желе № 1.386	—	100
Петрушка (зелень)	2	1,5
Лимон	7	6
Яйця	1/8 шт.	5
Вихід	—	**150**

Порційні куски коропа, нарізані із філе зі шкірою без кісток, кладуть у посудину в один шар, підливають гарячий рибний бульйон або воду (20 г на порцію), додають ріпчасту цибулю, корінь петрушки, сіль, спеції й припускають протягом 10—15 хв.

Підготовлені родзинки змішують із медом, проварюють протягом 2—3 хв, з'єднують з охолодженим желе, приготованим на рибному бульйоні.

На тонкий шар налитого в посудину й застиглого желе кладуть охолоджені порційні куски припущеної риби так, щоб між ними залишалися невеликі проміжки. Кожну порцію коропа оформлюють скибочками лимона, варених яєць, зелені петрушки, прикраси закріплюють охолодженим желе

дають застигнути. Після цього рибу заливають рештою желе так, щоб шар його над кусками риби був завтовшки 5—8 мм, і охолоджують.

Під час нарізування на порції желе залишають навколо кожного куска риби.

1.63. РУЛЕТ РИБНИЙ ЗАЛИВНИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Тріска[1]	329	240
або судак	500	240
або щука (крім морської)	480	240
або окунь морський[1]	364	240
Цибуля ріпчаста	95	80/40[2]
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Яйця	4/5 шт.	32
Сало шпик	70	67
Маса напівфабрикату	—	**400**
Оцет 9%-й	13	13
Морква	16	13
Цибуля ріпчаста	24	20
Петрушка (зелень)	14	10
Яйця	4/5 шт.	32
Лимон	44	40
Желе № 1.386	—	650
Вихід	—	**1000**

Зачищене рибне філе (без шкіри й кісток) подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують з пасерованою цибулею й вдруге подрібнюють на м'ясорубці. Потім додають сирі яйця, нарізане дрібними кубиками сало, сіль, перець. Масу ретельно перемішують, укладують на вологу серветку, загортають у вигляді рулету, кладуть у підкислений окріп, додають моркву, цибулю, спеції й припускають до готовності. Рулет охолоджують, не виймаючи з бульйону.

Після охолодження рулет виймають, звільняють від серветки, нарізують на порційні куски, оформлюють зеленню, яйцями, лимоном, заливають желе і охолоджують.

1.64. ПАШТЕТ ІЗ РИБНИХ КОНСЕРВІВ

Консерви "Сайра" в олії або "Ставрида" в олії, або "Скумбрія" в олії (або інші консерви з додаванням олії)	842	800
Цибуля ріпчаста	167	140
Масло вершкове	50	50
Маса пасерованої цибулі з маслом	—	100
Яйця	2 1/2 шт.	100
Масло вершкове	20	20
Вихід	—	**1000**

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.
[2] Маса пасерованої цибулі..

Із рибних консервів зливають рідину в окрему посудину, а рибу подрібнюю на м'ясорубці з паштетною решіткою. Цибулю ріпчасту дрібно нарізують, па рують на маслі вершковому, з'єднують із вареними яйцями, рибною масою й двічі подрібнюють на м'ясорубці. В одержану масу додають масло вершкове рідину, яка залишилась із консервів. Масу добре збивають, додають сіль, пере формують у вигляді батона й ставлять у холодне місце на 2—3 год.

Охолоджений паштет нарізують, подають, оздоблюючи маслом вершкови

1.65. ЗАКУСКА "ЗАГАДКА"

	БРУТТО	НЕТТО
Консерви рибні: "Ставрида" в олії (або інші консерви з додаванням олії)	526	500
Яйця	5 шт.	200
Цибуля ріпчаста	83	70
Часник	26	20
Петрушка (зелень)	27	20
Соус № 1.379	200	200
Вихід	—	**1000**

Ставриду подрібнюють до однорідної маси, додають натерті на тертці вар яйця, дрібно нарізану цибулю, часник, зелень петрушки. Все перемішують заправляють майонезом. Перед подаванням прикрашають вареними яйцям

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.66. ЗАКУСКА ІЗ ТРІСКОВОЇ ПЕЧІНКИ ІЗ СИРОМ

Печінка тріскова в маслі (консерви)	150	150
Сир	510	500
Цибуля ріпчаста	417	350
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Вихід	—	**1000**

Сир змішують із консервованою печінкою тріски, протирають, перемішую із дрібно посіченою цибулею, солять та перчать.

Охайно викладують на тарілку та прикрашають зеленню.

Запропоновано кухарями Чернівецької області.

1.67. СВИНИНА СМАЖЕНА, ШПИГОВАНА ЧАСНИКОМ

Свинина (тазостегнова частина)	870	740
Часник	13	10
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Маса смаженої свинини	—	**500**
Помідори свіжі	294	250
Огірки свіжі	313	250
Вихід	—	**1000**

Підготовлену свинину шпигують часником, натирають сіллю, перцем і см жать до готовності в духовій шафі, поливаючи жиром і соком, як виділився під час смаження.

Подають порціями після того, як охолоне, зі свіжими помідорами й огірка

1.68. ЗАВИВАНЕЦЬ "ЯЛТИНСЬКИЙ"

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (крайка)	1793	1320
Сало шпик	146	140
Часник	13	10
Маса напівфабрикату	—	**1470**
Цибуля ріпчаста	42	35
Морква	44	35
Петрушка (корінь)	27	20
Вихід	—	**1000**

На зачищену, посипану сіллю й перцем крайку укладують сало, натерте подрібненим часником і нарізане брусочками. М'ясо із салом скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом і припускають разом з овочами до готовності, наприкінці припускання додають лавровий лист.

Готовий завиванець охолоджують і порціюють. Подають разом з овочами.

1.69. ЗАВИВАНЕЦЬ ПО-ГУЦУЛЬСЬКИ

Телятина (лопаткова, грудна частини)	1606	1060
Для фаршу:		
Яйця	1 шт.	40
Сир твердий	57	55
Часник	11,5	9
Свинина (котлетне м'ясо)	387	330
Маса фаршу	—	430
Яйця	1 шт.	40
Маса напівфабрикату	—	**1500**
Цибуля ріпчаста	42	35
Морква	44	35
Петрушка (корінь)	27	20
Вихід	—	**1000**

М'ясо телятини відбивають, солять, перчать. На підготовлене м'ясо викладають фарш, на нього — круто зварені яйця й надають виробу форми рулету, потім загортають у серветку або пергамент, перев'язують шпагатом і припускають при слабкому кипінні 1,5—2 год до готовності. Потім рулет охолоджують і кладуть під гніт. Подають порціями після того, як охолоне, зі свіжими чи маринованими овочами.

Для фаршу: свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають натертий сир і знову подрібнюють на м'ясорубці, потім додають сирі яйця, часник, спеції й добре вимішують.

1.70. РУЛЕТ "ПОЛТАВСЬКИЙ"

Свинина (котлетне м'ясо)	1255	1070
Вода	110	110
Сало шпик	156	150
Яйця	1 шт.	40
Часник	15	12
Маса напівфабрикату	—	**1350**
Жир (для змащування листа)	20	20
Вихід	—	**1000**

Свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, частину яєць, сіль, роз
тертий часник, перець і добре перемішують. Одержану масу викладуют
шаром на вологу серветку, на середину кладуть нарізане смужками сало і
кінцями серветки з'єднують краї котлетної маси, потім серветку знімають
Напівфабрикат укладують на змащений жиром лист, змащують рештою яєц
і запікають у духовій шафі до готовності.

Подають гарячим або охолодженим, з гарніром або без гарніру.

1.71. РУЛЕТ ПО-ВІННИЦЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (крайка)	1522	1120
Свинина (лопаткова частина)	387	330
Часник	26	20
Маса напівфабрикату	—	**1470**
Цибуля ріпчаста	42	35
Морква	44	35
Петрушка (корінь)	27	20
Вихід	—	**1000**

Яловичину зачищають, краї підрізують, надаючи форму квадрата, поті
нарізують тонкими смужками свинину, заправляють розтертим часником
спеціями. Свинину рівномірно розподіляють по всьому квадрату яловичини
загортають у вигляді рулету. Краї рулету зашивають, загортають у целофа
(для харчових цілей) або серветку, перев'язують шпагатом і залишають н
1,5 год на холоді, потім припускають протягом 3 год із додаванням коренів
цибулі ріпчастої, солі, спецій. Після припускання кладуть під гніт і охолод
жують.

Подають як холодну страву, оздоблюючи свіжими або маринованими ово
чами.

1.72. РУЛЕТ ЗІ СВИНИНИ З МОРКВОЮ

Свинина (грудна частина)	1667	1420
Морква	173	130
Желатин	20	20
Часник	38	30
Маса напівфабрикату	—	**1600**
Цибуля ріпчаста	42	35
Морква	44	35
Петрушка (корінь)	27	20
Вихід	—	**1000**

Пласт свинини злегка відбивають, солять, посипають перцем, натирают
подрібненим часником, посипають сухим желатином. Підготовлену сиру мо
кву нарізують кубиками й укладують шаром на підготовлений пласт свин
ни. Скручують рулет, загортають у марлю, перев'язують шпагатом, відварюют
до готовності в підсоленій воді із цибулею та коренями або в бульйоні. Піс
варіння кладуть під гніт і охолоджують.

Подають як холодну страву, оздоблюють свіжими чи маринованими ов
чами.

Запропоновано кухарями Харківської області.

1.73. РУЛЕТ ДЕЛІКАТЕСНИЙ ІЗ КУРЕЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	1604	770[1]
Для омлету:		
Яйця	10 шт.	400
Молоко	150	150
Маргарин	30	30
Печінка куряча	—	150
Петрушка (зелень)	13,5	10
Маса готового омлету	—	650
Маса напівфабрикату	—	**1420**
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Гарнір:		
Сливи мариновані	909	500
Яблука мариновані	909	500
Вихід	—	**1000/1000**

З підготовлених курей знімають шкіру, філе, м'якоть. Філе зачищають і відбивають, заправляють сіллю й перцем.

Готують омлет, фаршированний подрібненою курячою печінкою. Для приготування омлетної суміші до яєць додають молоко, сіль, усе ретельно розмішують, виливають на сковороду з розтопленим жиром і смажать. Для фаршу печінку варять, подрібнюють і заправляють сіллю, перцем, додають дрібно нарізану зелень. Фарш кладуть на середину готового омлету, закривають краями у вигляді рулету.

На зняту з курей шкіру кладуть відбите філе, рівномірно розподіляють подрібнену на м'ясорубці м'якоть, на середину викладують омлет, фаршированний печінкою, скручують у вигляді рулету, потім загортають у марлю й перев'язують. Припускають рулет у бульйоні з курячих кісток протягом 1—1,5 год, охолоджують, знімають марлю, обсмажують з усіх боків і кладуть під легкий гніт.

Рулет нарізують по 2—3 кусочки на порцію, подають із маринованими фруктами. Можна подати окремо соус майонез.

1.74. САЛО ВІДВАРЕНЕ, ШПИГОВАНЕ ЧАСНИКОМ

Сало шпик	1240	1190
Часник	26	20
Перець чорний горошком	0,1	0,1
Маса напівфабрикату	—	**1210**
Вихід	—	**1000**

Підготовлене сало шпик шпигують часником і варять протягом 1 год. Наприкінці варіння додають сіль, перець чорний горошком.

Готове сало охолоджують під гнітом, нарізують на порції масою 30—50 г і подають, додаючи 25—30 г соусу хрін.

1.75. КОВБИК ІЗ ГОЛОВИЗНОЮ

Голови свинячі	1490	1460/657[2]
Рубець свинячий	676	642
Часник	26	20
Маса напівфабрикату	—	**1290**
Цибуля ріпчаста	42	35
Морква	44	35
Петрушка (корінь)	27	20
Вихід	—	**1000**

Підготовлені голови розрубують, промивають, заливають водою й варят при слабкому кипінні протягом 2,5 год. Потім голови виймають, відділяют м'якоть, дрібно нарізують, заправляють посіченим часником, перцем і сіллю

Зачищений рубець вимочують у холодній воді протягом 6—8 го періодично міняючи воду, потім декілька разів обшпарюють окропом, кожни раз зливаючи воду, зачищають і промивають холодною водою. Підготовлени рубець наповнюють фаршем із м'яса голів, зашивають і варять у підсолені воді до готовності. Варений ковбик охолоджують під невеликим гнітом, післ цього витягують нитки.

Подають порціями по 50—100 г із соусом майонез.

1.76. КОВБИК ІЗ ГРЕЧАНОЮ КАШЕЮ

Рубець свинячий	449	427
Для фаршу:		
Крупи гречані	300	630[1]
Цибуля ріпчаста	60	50
Сало шпик	156	150
Маса пасерованої цибулі зі шпиком	—	150
Маса фаршу	—	780
Маса напівфабрикату	—	**1200**
Морква	44	35
Петрушка (корінь)	27	20
Цибуля ріпчаста	42	35
Вихід	—	**1000**

Підготовлений рубець (рец. № 1.75) наповнюють фаршем, зашивають і в рять у підсоленій воді до готовності. За 30 хв до закінчення варіння кладу підготовлені корені, цибулю. Варений ковбик охолоджують, кладуть під гні після цього витягують нитки.

Для фаршу: варять розсипчасту гречану кашу, додають дрібно посічен ріпчасту цибулю, пасеровану зі шпиком, і перемішують.

Подають по 50—100 г на порцію, додаючи 25—30 г соусу хрін.

1.77. КОВБАСА ЗІ СВИНИНИ СМАЖЕНА

Свинина (лопаткова, грудна частини)	1837	1565
Часник	29	23
Кишки тонкі	100 см	27
Маса напівфабрикату	—	**1600**
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Вихід	—	**1000**

Свинину нарізують дрібними кубиками або подрібнюють на м'ясорубці решіткою з великими отворами, додають дрібно посічений або розтертий сіллю часник, перець і перемішують.

[1] Маса м'якоті зі шкірою.
[2] Маса вареного м'яса.

[1] Маса вареної розсипчастої каші.

Одержаним фаршем наповнюють підготовлені кишки й ставлять на 5—6 год у холодне місце. Потім ковбасу наколюють у декількох місцях і смажать у духовій шафі.

Подають холодною або гарячою порціями по 100 г, додаючи соус майонез.

1.78. КОВБАСКИ М'ЯСО-КРУП'ЯНІ	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (лопаткова частина, котлетне м'ясо)	514	438
Цибуля ріпчаста	133	112
Сало шпик	40	38
Маса пасерованої цибулі зі шпиком	—	85
Крупи гречані	445	935[1]
або перлові	312	935[1]
або рисові	334	935[1]
Кишки свинячі	150 см	26
Маса напівфабрикату	—	**1480**
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Вихід	—	**1000**

Підготовлену свинину подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додають дрібно посічену ріпчасту цибулю, пасеровану зі шпиком, розсипчасту кашу, сіль, перець і все перемішують.

Підготовлені кишки наповнюють фаршем, перекручуючи їх через кожні 80—100 мм для отримання маленьких ковбасок. Ковбаски кладуть у посудину з розігрітим жиром і смажать у духовій шафі.

Подають гарячими по 50—100 г на порцію, додаючи 25—30 г соусу хрін.

1.79. КОВБАСА З ПЕЧІНКИ З КРУПАМИ		
Печінка яловича	241	200
або печінка свиняча	227	200
Крупи гречані	238	238/500[1]
або перлові	167	167/500[1]
або рисові	179	179/500[1]
або пшоно	200	200/500[1]
Сало шпик	208	200
Цибуля ріпчаста	83	70
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	35
Кишкова оболонка (кишка товстостінна середня)	80 см	120
Маса напівфабрикату	—	**1055**
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Вихід	—	**1000**

Розсипчасту кашу заправляють пасерованою цибулею й змішують із печінкою, нарізаною дрібними кубиками або подрібненою на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, із салом, нарізаним дрібними кубиками, додають сіль, перець. Одержаною масою наповнюють підготовлену кишкову оболонку. Напівфабрикат варять 25—30 хв до готовності, а потім обсмажують в духовій шафі.

Ковбасу подають гарячою або холодною.

[1] Маса розсипчастої каші.

1.80. КОВБАСА З РИБИ	БРУТТО	НЕТТО
Судак	1667	800
або щука (крім морської)	2000	800
або сом	1778	800
або тріска[1]	1096	800
або окунь морський[1]	1212	800
Хліб пшеничний	160	160
Вода	130	130
Цибуля ріпчаста	191	160/80[2]
Олія	20	20
Кишки тонкі	150 см	40
Маса напівфабрикату	—	**1200**
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Вихід	—	**1000**

Філе риби без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці разом із замоченим у воді пшеничним хлібом, заправляють сіллю й перцем, пасерованою цибулею й добре перемішують. Готовою масою наповнюють кишкову оболонку, перев'язують у вигляді невеликих ковбасок і варять протягом 25—30 хв, після чого обсмажують у духовій шафі.

Ковбасу подають гарячою або холодною.

1.81. КОВБАСА З ОВОЧІВ ІЗ ЛІВЕРОМ		
Картопля	619	450[3]
Морква	126	100[3]
Легені	302	278/200[4]
Печінка свиняча	251	221/150[4]
Горошок зелений консервований	77	50
Цибуля ріпчаста	100	84/42[2]
Олія	60	60
Часник	38	30
Кишки тонкі	150 см	40
Маса напівфабрикату	—	**1062**
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Вихід	—	1000

Підготовлені картоплю й моркву варять у шкірці до напівготовності, об[ч]ищують і нарізують кубиками. Печінку й легені варять, подрібнюють [на] м'ясорубці з решіткою з великими отворами. Все перемішують із пасерован[ою] цибулею, консервованим зеленим горошком, заправляють товченим часник[ом] і цим фаршем наповнюють кишкову оболонку. Напівфабрикат варять прот[ягом] 5—10 хв, а потім обсмажують у духовій шафі.

Ковбасу подають гарячою або холодною.

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.
[2] Маса пасерованої цибулі.
[3] Маса готових обчищених овочів.
[4] Маса варених субпродуктів.

1.82. ПОТАПЦІ (ГРІНКИ) ІЗ САЛОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Хліб житній або пшеничний	70	80[1]
Сало шпик	52	50
Часник	2,6	2
Вихід	—	**80/20**

Скоринку хліба натирають часником, хліб і сало нарізують скибочками, по дві на порцію. На сковороду з підсмаженим салом укладують скибочки хліба й підсмажують з обох боків.

Подають потапці разом із салом.

1.83. ПАШТЕТ "ЮВІЛЕЙНИЙ"

Печінка яловича	534	443/301[2]
Масло вершкове	50	50
Сало шпик	406	390
Цибуля ріпчаста	60	50/25[2]
Морква	48	38/26[2]
Яйця	1 3/5 шт.	64
Бульйон із курей або молоко	25	25
Маса паштету	—	830
Кнельна маса із курей:		
Кури	539	356/136[3]
Бульйон із курей або молоко	13	13
Яйця	9/10 шт.	36
Масло вершкове	22	22
Маса кнельної маси	—	207
Маса напівфабрикату	—	**1037**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Вихід	—	**1000**

Печінку нарізують, обсмажують із половиною сала шпик, цибулею й морквою. Двічі подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з дрібними отворами. Масу вибивають із додаванням молока або бульйону, яєць і масла вершкового. Для приготування кнельної маси використовують м'якоть курей без шкіри. Курей відварюють і м'якоть подрібнюють двічі на м'ясорубці, додають яйця, масло вершкове, молоко або бульйон і вибивають. Масу паштетну змішують із кнельною масою із курей, додають решту сала шпик, добре вимішують, надають форми батона, запікають у духовій шафі протягом 5—10 хв і охолоджують.

1.84. ЗАКУСКА "УКРАЇНА"

Кури	55	36
Маса вареної м'якоті курей	—	**14**
Цибуля ріпчаста	10	8
Сметана	30	30
Маргарин	4	4
Вода	15	15

[1] Маса хліба в смаженому виді.
[2] Маса смажених продуктів.
[3] Маса вареної м'якоті без шкіри.

	БРУТТО	НЕТТО
Гриби білі сушені	5	5/10[1]
Борошно пшеничне	1	1
Сир твердий	2,2	2
Масло вершкове	2	2
Вихід	—	**60**

Курей відварюють, відділяють м'ясо від шкіри та кісток і нарізують дрібними скибочками. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують на маргарині, додають варені, нарізані дрібними скибочками гриби (рец. № 1.21), підготовлене куряче м'ясо, пасероване борошно, сметану, воду, заправляють сіллю, перцем і тушкують протягом 7—10 хв.

Закуску розкладують у кокотниці, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають у духовій шафі 2—3 хв, подають гарячою.

1.85. ЗАКУСКА ІЗ ШИНКИ (ГАРЯЧА)

Шинка (у формі)	306	300
або окорок (воронезький, тамбовський)	395	300
або рулет (ленінградський, ростовський)	326	300
Картопля	549	400[2]
Цибуля ріпчаста	238	200/100[3]
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Сметана	200	200
або соус № 1.376	—	200
Сухарі пшеничні	20	20
Вихід	—	**1000**

Нашатковану цибулю підсмажують, додають нарізану скибочками шинку або рулет, варену картоплю, сіль, перець і все обсмажують. Потім продукти укладують у порційний посуд, заливають сметаною або соусом сметанним з томатом, посипають сухарями і зарум'янюють у духовій шафі. Закуску подають гарячою.

ЗАКУСКИ ІЗ СИРУ ТА ЯЄЦЬ

1.86. ЗАКУСКА ІЗ СИРУ

Сир	747	740
Сметана	100	100
Цибуля зелена	175	140
або цибуля ріпчаста	165	140
Часник	38	30
Вихід	—	**1000**

Протертий сир змішують із сметаною, додають розтертий із сіллю часник, дрібно нарізану цибулю, перець і добре перемішують.

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса вареної обчищеної картоплі.
[3] Маса пасерованої цибулі.

1.87. ЗАКУСКА ІЗ СИРУ ПО-ЗАКАРПАТСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	732	725
Масло вершкове	175	175
Цибуля ріпчаста	119	100
Перець червоний	5	5
Кмин	5	5
Вихід	—	**1000**

Сир протирають, додають масло вершкове, нашатковану ріпчасту цибулю, червоний перець і кмин. Все добре перемішують до однорідної консистенції.

1.88. ЗАКУСКА ПО-ВЕРЕЩАКІВСЬКИ

Сир твердий	38	35
Сир	41	40
Соус № 1.379	—	20
Часник	1,3	1
Селера (корінь)	4	3
Петрушка (зелень)	3	2
Сирна маса	—	**100**
Для волованів:		
борошно пшеничне вищого сорту	45	45
у тому числі на підпилення	2	2
Яйця	3/4	30
Оцет харчовий 9%-й	0,6	0,6
Сіль	0,5	0,5
Вода	16	16
Маса тіста	—	94
Яйця для змащування волованів	1/20	2
Маса готових волованів	**2 шт.**	**80**
Журавлина	0,5	0,5
Вихід	—	**180**

Сир твердий, селеру натирають на тертці, сир протирають, а часник розтирають із сіллю. Продукти змішують, додають дрібно посічену зелень петрушки, заправляють соусом майонез. Сирну масу укладують у воловани, прикрашають журавлиною.

Для волованів: із прісного листкового тіста розкачують пласт завтовшки 5 мм і гофрованою виїмкою круглої або овальної форми вирізують коржі по два на кожний волован. Половину коржів укладують на змочений холодною водою лист та змащують їх яйцями. На них накладують коржі з вирізаною серединою. Вироби змащують яйцями й випікають за температури 250—260°С протягом 25—30 хв.

1.89. ЗАКУСКА "ОРИГІНАЛЬНА"

Яйця	1 шт.	40
Сир	51	50
Кориця	0,05	0,05
Вино	5	5
Кріп (зелень)	5	4
Цукор	3	3

	БРУТТО	НЕТТО
Журавлина	5,3	5
Салат	1,4	1
Вихід	—	**100**

Підготовлені яйця варять. Розрізують вздовж, відділяють жовток, протирають його й з'єднують із протертим сиром. Додають вино, подрібнений кріп, корицю, перемішують. Заправляють цукром, сіллю за смаком.

Одержану масу кладуть у білок замість жовтка. Перед подаванням фаршировані яйця викладують на листки салату й прикрашають журавлиною.

1.90. ЗАКУСКА ГОСТРА

Сир твердий	543	500
Яйця	5 шт.	200
Часник	26	20
Соус № 1.379	—	300
Петрушка (зелень)	3	2
Вихід	—	**1000**

Сир натирають, з'єднують із дрібно нарізаними часником і вареними яйцями, заправляють соусом майонез і все перемішують. Салат прикрашають зеленню й тертими жовтками.

1.91. ЗАКУСКА ПО-БУКОВИНСЬКИ

Яйця	11 1/4 шт.	450
Цибуля ріпчаста	95	80
Часник	26	20
Перець ("Ратунда") маринований	520	260
Соус № 1.379	—	200
Вихід	—	**1000**

Варені яйця, цибулю ріпчасту, перець маринований нарізують дрібними кубиками, додають розтертий часник, сіль і заправляють соусом майонез.

1.92. ЯЙЦЕ ЗАЛИВНЕ

Яйця	1/2 шт.	20
Морква	6	5
Соус № 1.379	—	5
Желе № 1.386	—	70
Вихід	—	**100**

Соус майонез змішують із частиною желе (для м'ясних страв) у співвідношенні 1:2 і після застигання нарізують ромбиками. Половинки варених яєць оформлюють вареною морквою, ромбиками приготовленого желе, заливають рештою желе й охолоджують.

1.93. ЯЙЦЯ З ГРИБАМИ

Яйця	1 шт.	40
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	4	4/8[1]

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Маргарин або олія	0,5	0,5
Цибуля ріпчаста	1	0,8/0,4[1]
Соус № 1.379	—	10
Маса фаршу	—	20
Вихід	**—**	**60**

Варені обчищені яйця розрізують вздовж на половинки, видаляють жовток і розтирають його.

Готують грибний фарш: варені гриби (рец. № 1.21) дрібно нарізують, з'єднують із пасерованою цибулею, розтертими жовтками, частиною майонезу. Фарш заправляють сіллю, перцем, добре вимішують і наповнюють ним половинки яєць. Зверху прикрашають майонезом, жовтками та зеленню.

ПЕРШІ СТРАВИ

СУПИ

Сучасна українська кухня має широкий асортимент супів, які готують різними способами з різноманітних продуктів. Готують супи прозорі та заправні (борщі, капусняки, розсольники, кулеші тощо). Більшість супів готують на бульйонах (м'ясному, м'ясо-кістковому, кістковому, рибному, з птиці), відварах (грибному, овочевому), а також на молоці й квасах (буряковому, хлібному).

Супи поділяють на дві групи — гарячі й холодні.

Норма порції супу може бути 500, 400, 300, 250 г (залежно від попиту споживачів).

За наведеними рецептурами супи можна готувати з різноманітними м'ясними, рибними та іншими продуктами.

Під час подавання супів із м'ясними, рибними та іншими продуктами вихід супу збільшується відповідно до маси закладених продуктів.

Нижче наведено відомості, які необхідно знати для правильного приготування супів.

1. Норми жиру вказані в рецептурах на вегетаріанські супи. Для супів на бульйоні з кісток або з яловичиною, бараниною, свининою, птицею та іншими м'ясопродуктами норма закладки жиру, вказана в рецептурі, має не перевищувати 10 г на 100 г супу. Жир використовується для пасерування овочів.

2. У рецептурах гарячих супів не передбачена закладка сметани, яку використовують під час подавання страв. Норма закладки сметани 15—25 г на порцію.

3. Норми закладки основних овочів (картоплі, капусти, буряків тощо), вказані в рецептурах, можуть бути змінені (збільшені або зменшені), але не менш як на 10—15%, за умови збереження загальної маси овочів.

У разі відсутності овочів, які входять у рецептуру в невеликій кількості, наприклад ріпи, брукви, селери, пастернаку, вони можуть бути замінені іншими відповідними овочами, які входять у рецептуру.

У рецептурах не вказується норма закладки перцю солодкого. Для поліпшення смаку супів рекомендується додавати його в борщі та овочеві супи масою 20—40 г (нетто) на 1000 г супу, при цьому відповідно зменшується закладка інших овочів.

4. Заміна одних продуктів іншими має відповідати таблиці № 30 "Норми взаємозамінності продуктів у процесі приготування страв".

[1] Маса пасерованої цибулі.

5. Спеції й сіль у рецептурах не вказано, але їх треба додавати в у супи, крім молочних, у такій кількості: перець горошком — 0,1 г, лаврови лист — 0,04 г і сіль — 6—10 г на 1000 г супу, норма закладки солі в молоч супи — 6 г на 1000 г супу. Спеції і сіль кладуть у суп за 5—10 хв д закінчення варіння.

6. Зелень (петрушка, кріп, селера) також не вказана в рецептурах, але потрібно додавати дрібно нарізаною у всі супи, крім молочних і фруктови для поліпшення їх смаку — по 2—3 г (нетто) на порцію.

7. Овочі для заправних супів нарізують відповідно до установленої форм для кожного виду супу.

8. Моркву, ріпу, цибулю, томатне пюре перед закладкою в суп пасерують Це покращує смакові властивості й зовнішній вигляд супу. Петрушку й с леру потрібно класти в суп сирими за 20—25 хв до закінчення варінн Стручки солодкого перцю перед використанням промивають, надрізую м'якоть навколо стебла й видаляють його разом із насінням. Потім пере дрібно шаткують і закладають у суп у пасерованому або сирому виді.

9. Для пасерування овочів використовують кулінарні жири, жир твари ний топлений харчовий, масло вершкове тощо, а також жири, зібрані булъйонів у процесі їх варіння. Для грибних, рибних, вегетаріанських суп можна використовувати рослинні жири.

10. Під час приготування супів треба суворо дотримуватись установлени термінів варіння продуктів, закладати їх у котли в певній послідовност оскільки внаслідок тривалого теплового обробляння втрачається значна част на вітамінів, знижуються смакові властивості супів, а картопля, овочі та ін продукти переварюються, втрачають свою форму.

11. Під час варіння супів, до складу яких входять солоні огірки, оцет а щавель, насамперед закладають картоплю, варять до напівготовності, а пот продукти, які містять кислоту, оскільки під дією кислоти картопля пога розварюється. Необхідно, щоб після закладки кожного виду продуктів булъй знову швидко закипав.

12. Варити супи треба при слабкому кипінні, оскільки під час бурхливо кипіння випаровуються ароматичні речовини, які містяться в овочах, кр того, овочі розварюються, змінюючи форму.

13. Борошно для заправки супів використовують вищого й першого сорт Борошно просіюють, пасерують без жиру до світло-жовтого кольору, охоло жують, розводять невеликою кількістю холодного булъйону або овочево відвару (4 л на 1 кг борошна), розмішують вінчиком для одержан однорідної маси, проціджують. Заправляють нею суп за 5—10 хв до закінче ня варіння.

14. Перед подаванням супів, приготовлених із м'ясними, рибними проду тами, ці продукти кладуть підігрітими в порційний посуд із супом.

15. Для приготування супів із бобовими їх перебирають, миють, кладуть холодну воду (2—3 л на 1 кг) на 5—8 год, а потім варять у тій самій во без солі, закривши кришкою, поки бобові не стануть м'якими. Закладають суп разом із відваром. Проте воду, в якій була замочена квасоля, зливают не використовують.

16. Обробка овочів і підготовка крупів для використання їх у супах указа у відповідних розділах Збірника.

17. Сушені гриби для приготування супів заливають водою й залишаю у ній на 10—15 хв, потім промивають декілька разів, міняючи воду. Ретель промиті сушені гриби заливають холодною водою (7 л води на 1 кг грибі залишають на 4 год для набухання й варять у тій самій воді до готовност Одержаний відвар проціджують, гриби промивають, нарізують соломкою додають у суп разом із відваром.

18. Гарячі супи подають при температурі 75—80°С.

Приготування бульйонів

Бульйони для супів варять із харчових кісток і м'ясопродуктів, сільськогосподарської птиці, кісток і субпродуктів птиці, риби та її харчових відходів.

Важливе значення має правильне дозування кількості води для приготування бульйону з урахуванням википання та інших виробничих втрат. Кількість води для приготування бульйону в рецептурах розрахована на оптимальний режим варіння.

Для приготування кісткового бульйону використовують харчові кістки: яловичі — суглобові головки трубчастих кісток, грудні, хребтові й крижові кістки; свинячі й баранячі — хребтові, тазові, трубчасті й крижові кістки. Реберні й лопаткові кістки яловичих туш для приготування бульйонів не використовують: їх здають на технічну переробку. Суглобові головки трубчастих кісток розрубують на декілька частин, трубки залишають цілими. Яловичі кістки молодняку та свинячі обсмажують. Підготовлені кістки заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну, що утворилася на поверхні бульйону, додають моркву, петрушку (корінь) і цибулю ріпчасту.

М'ясо-кістковий бульйон готують так само, як і бульйон кістковий. За 2—3 год до закінчення варіння кладуть куски м'яса масою 1,5—2,0 кг. Це забезпечує кращі смакові властивості не тільки бульйону, а й м'яса. Крім того, бульйон стає прозорішим.

Для бульйонів із птиці використовують кістки, субпродукти (серце, шлунок, шию, голову, ноги, крила, шкіру шиї), цілі тушки птиці. Кістки рубають на дрібні частини, тушки птиці заправляють, заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння, а потім варять до готовності при слабкому кипінні 1—2 год. Під час варіння знімають піну й жир. У бульйон додають моркву, петрушку (корінь) і цибулю ріпчасту.

Для варіння рибних бульйонів використовують харчові відходи, одержані під час обробки свіжої чи свіжомороженої риби. Підготовлені харчові відходи заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну, що утворилася на поверхні бульйону, додають петрушку (корінь) і цибулю ріпчасту. Для варіння рибних бульйонів крім харчових відходів використовують рибу, розроблену для подавання перших страв.

1.94. БУЛЬЙОН КІСТКОВИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Кістки харчові	300	300
Морква	10	8
Петрушка (корінь)	8	6
Цибуля ріпчаста	10	8
Вода	1250	1250
Вихід	—	**1000**

Для приготування бульйону харчові кістки подрібнюють. Підготовлені кістки заливають холодною водою й варять при слабкому кипінні. Під час кипіння з поверхні бульйону знімають піну й жир. Тривалість варіння бульйону з яловичих кісток 3,5—4 год, свинячих і баранячих — 2—3 год. За 30—40 хв до закінчення варіння в бульйон додають петрушку (корінь), підпечені цибулю ріпчасту й моркву, сіль.

Моркву й цибулю нарізують на половинки (великі коренеплоди треба розрізати вздовж на декілька частин), кладуть зрізом на чисті сухі чавунні сковороди й підпікають без жиру до появи світло-коричневої плівочки, не допускаючи підгоряння. Можна також покласти в бульйон стебла петрушки, селери, кропу, обчищені обрізки моркви, цибулі, білих коренів. Готовий бульйон проціджують.

1.95. БУЛЬЙОН ІЗ КУРЕЙ АБО ІНДИЧОК ПРОЗОРИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	271	179
або індички	234	172
Маса відвареної птиці[1]	—	**125**
або кістки курей, індички	625	625
Яйця (для відтяжки)	1/3 шт.	13
Морква	13	10
Петрушка (корінь)	11	8
або селера (корінь)	12	8
Цибуля ріпчаста	10	8
Вода	1300	1300
Вихід	—	**1000**

Варять бульйон при слабкому кипінні, знімаючи піну та жир. За 40—60 до готовності бульйону в нього додають підпечені овочі. Готовий бульйо проціджують, доводять до кипіння й зберігають на марміті.

Для освітлення бульйону готують відтяжку, використовуючи додатко кістки птиці по 200 г на 1000 г бульйону. Подрібнені кістки курей або інд чок заливають холодною водою (1—1,5 л на 1 кг кісток), додають сіль і в тримують 1—2 год у холодному місці (при температурі 5—7°С), потім додаю злегка збиті яєчні білки. Бульйон охолоджують до 50—60°С, вводять відтяж ку, добре перемішують і варять при слабкому кипінні 1—1,5 год, пот проціджують.

1.96. РИБНИЙ БУЛЬЙОН

Риба дрібна (окунь, йорж)	333	250
або рибні харчові відходи	375	375
Яйця для відтяжки	1 1/4 шт.	50
Петрушка (корінь)	11	8
Цибуля ріпчаста	30	25
Вода	1300	1300
Вихід	—	**1000**

Дрібну рибу, не обчищаючи від луски, потрошать і видаляють зябра. Підготовлену рибу або рибні харчові відходи заливають холодною водою, після з кипіння знімають піну, додають петрушку й цибулю й варять 40—50 хв п слабкому кипінні. Готовий бульйон проціджують і освітлюють яєчни білками, для чого в рибний бульйон, охолоджений до температури 50—60 вводять яєчні білки, ретельно змішуючи із 5-кратною кількістю холодно бульйону, додають сіль, розмішують і варять при слабкому кипінні 20—30 х Готовий бульйон проціджують.

КВАСИ

1.97. КВАС БУРЯКОВИЙ

Буряки	500	400
Вода	1200	1200
Вихід	—	**1000**

[1] З урахуванням втрат на порціювання.

Столові буряки обчищують і миють, 1/5 частину буряків нарізують кружальцями, укладують упереміжку із цілими буряками, заливають холодною водою й залишають у теплому місці для бродіння. Після закінчення процесу бродіння квас виносять у холодне місце. Через 13—15 днів квас готовий до вживання.

У міру того, як квас використовують, його доливають холодною водою. Періодично з поверхні квасу знімають плісняву.

1.98. КВАС-СИРЕЦЬ ІЗ СУХАРІВ	БРУТТО	НЕТТО
Сухарі житні	200	200
Борошно житнє	40	40
Дріжджі	4	4
Вода	1500	1500
Вихід	—	**1000**

Нарізаний скибками черствий житній хліб підсушують у духовій шафі, укладують у посудину, всипають 2/3 частини борошна, заварюють окропом, накривають тканиною й залишають на добу. Решту борошна розводять теплою водою, додають дріжджі й залишають для бродіння на добу. Одержану масу виливають у підготовлену суміш із хліба, борошна й води, добре перемішують і доливають теплою водою. Через кілька днів квас готовий до вживання.

Зберігають квас у прохолодному місці, доливаючи його за мірою використання (4—5 разів) водою.

БОРЩІ

Для української кухні характерний широкий асортимент заправних перших страв. Перше місце серед них посідають борщі, їх налічується до 30 видів.

Необхідною складовою борщу є буряки, які надають йому смаку і забарвлення. Як правило, до складу борщів, крім буряків, входять капуста, морква, картопля, петрушка, цибуля, помідори (томатне пюре), а також квасоля, яблука, кабачки тощо.

В основному, борщі готують на кістковому або м'ясо-кістковому бульйоні. Борщ можна приготувати також на курячому бульйоні, грибному відварі.

Для надання борщам своєрідного кислуватого смаку до бульйонів (здебільшого готових) додають квас-сирець, сік квашених буряків, бурякову закваску (настої) тощо.

Основний вид жиру, який використовують для борщів, — свиняче сало. Його товчуть або розтирають у ступці із часником, цибулею й зеленню петрушки до утворення однорідної маси й заправляють нею борщ за 2—3 хв до готовності.

Різні варіанти борщів найчастіше носять найменування місцевості, в якій вони з'явились: борщ київський, полтавський, волинський, чернігівський та інші. Особливо популярний український борщ нині розповсюджений усюди. Для його приготування використовують до 20 різних продуктів, що й визначає його високі смакові властивості.

Перед подаванням у борщ кладуть сметану, можна посипати страву дрібно нарізаною зеленню.

1.99. БОРЩ УКРАЇНСЬКИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	150	120
Капуста білокачанна свіжа	100	80
Картопля	213	160
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	21	16
Цибуля ріпчаста	36	30
Томатне пюре	30	30
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Цукор	10	10
Оцет 3%-й	10	10
Борошно пшеничне	6	6
Перець солодкий	27	20
Сало шпик	10,4	10
Часник	3,8	3
Бульйон або вода	700	700
Вихід		**1000**

Буряки шаткують, додають оцет, жир, цукор, томатне пюре й тушкують д готовності з додаванням невеликої кількості бульйону. Нашатковану морк й корені, нарізану півкільцями цибулю пасерують із жиром. У киплячи бульйон кладуть нарізану кусочками картоплю, доводять до кипіння, заклад ють нашатковану капусту, варять протягом 10—15 хв, додають тушковані б ряки й пасеровані овочі. За 5—10 хв до закінчення варіння вводять пасер ване борошно, розведене бульйоном або водою, солодкий перець, сіль, спец

Готовий борщ перед подаванням заправляють салом шпик, розтертим часником. Борщ рекомендують подавати з м'ясом (яловичиною або свининою сметаною й посипати дрібно нарізаною зеленню. Окремо можна подати пам пушки із часником (рец. № 1.100).

1.100. ПАМПУШКИ ІЗ ЧАСНИКОМ		
Борошно пшеничне	80	80
Дріжджі	2,5	2,5
Цукор	5	5
Яйця (для змащування)	1/20 шт.	2
Вода	35	35
Маса напівфабрикату	—	**120**
Олія (для змащування листів)	2	2
Маса готових пампушок	—	**100**
Для соусу:		
Часник	2,6	2
Сіль	1	1
Олія	5	5
Вода	25	25
Маса соусу	—	**30**
Вихід	—	**130**

У підігріту до температури 35—40°С воду вливають попередньо розведені воді й проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають яйця, всипають борошно усе перемішують доти, поки тісто не набуде однорідної консистенції.

Посудину з тістом закривають кришкою й ставлять на 3—4 год д бродіння в приміщення з температурою 35—40°С. Коли об'єм тіста збільшит

ся в 1,5 рази, його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, у процесі якого тісто обминають ще 1—2 рази.

З дріжджового тіста формують кульки масою 30 г, кладуть їх на змащений олією лист і залишають для розстоювання. Після цього вироби змащують яйцями й випікають протягом 7—8 хв.

Під час подавання пампушки поливають часниковим соусом.

Для соусу: часник розтирають із сіллю, з'єднують з олією, холодною кип'яченою водою й дають настоятися.

1.101. БОРЩ КИЇВСЬКИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	113	90
Капуста білокачанна свіжа	125	100
Картопля	133	100
Яблука свіжі (кислих сортів)	57	40
Морква	25	20
Петрушка (корінь)	20	15
Селера (корінь)	22	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Томатне пюре	50	50
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Цукор	5	5
Квасоля	20,2	20
Сало шпик	10,4	10
Бульйон або вода	500	500
Квас буряковий № 1.97	200	200
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (грудна частина)	54	40/25[1]
Баранина (грудна частина)	55	39/25[1]

Підготовлену яловичину, куски масою не більш як 2 кг, заливають холодною водою з додаванням бурякового квасу (1/3 від об'єму води) і варять при слабкому кипінні протягом 2,5—3 год. М'ясо виймають, нарізують на порції, заливають невеликою кількістю бульйону й зберігають до подавання у посудині, закритій кришкою.

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, після закипання — нашатковану капусту й варять протягом 10—15 хв. За 5—10 хв до закінчення варіння борщу кладуть попередньо зварену квасолю з відваром, цукор, сіль, спеції.

Потім додають нарізані часточками свіжі яблука, без шкірки й насіннєвих гнізд, шатковані буряки, тушковані з кусочками баранячої грудної частини, квас, томатне пюре, пасеровану ріпчасту цибулю (2/3 норми) та корені й варять до готовності. Борщ заправляють салом шпик, товченим із рештою ріпчастої цибулі.

Подають борщ з яловичиною й бараниною та сметаною (15—25 г на порцію), посипають дрібно нарізаною зеленню.

[1] Маса вареного м'яса.

1.102. БОРЩ КИЇВСЬКИЙ ІЗ ГРИБАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	113	90
Капуста білокачанна свіжа	125	100
Картопля	133	100
Гриби білі сушені	8	8/16[1]
Квасоля	40,4	40
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Олія	25	25
Томатне пюре	50	50
Борошно пшеничне	5	5
Цукор	5	5
Квас буряковий № 1.97	200	200
та відвар грибний	550	550
або кислота лимонна	1	1
та відвар грибний	750	750
Вихід	—	**1000**

У киплячий грибний відвар кладуть картоплю, нарізану часточками, після закипання — нашатковану капусту й варять 20—25 хв.

Потім додають варені (рец. № 1.21) нашатковані гриби, квасолю з відваром, буряки, тушковані з томатним пюре, буряковим квасом або кислотою лимонною, пасеровані цибулю й корені, пасероване борошно, розведене відваром, сіль, цукор, спеції й варять 5—7 хв.

1.103. БОРЩ КІРОВОГРАДСЬКИЙ (З ГРІНКАМИ)		
Буряки	150	120
Капуста білокачанна свіжа	88	70
Картопля	213	160
Морква	25	20
Гарбуз	29	20
Цибуля ріпчаста	36	30
Маргарин	30	30
Квасоля	40,4	40
Сік томатний	60	60
Сало шпик	10,4	10
Яйця	1/2 шт.	20
Часник	4	3
Кефір	200	200
Бульйон або вода	550	550
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Для грінок		
Булочка бутербродна	25	25
Сир твердий	11	10

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	10	10
Часник	4	3
Маса грінок	—	**35**

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, після закипання додають нашатковану капусту й варять 10—15 хв. Потім додають тушковані з томатним соком буряки, пасеровані моркву, цибулю, гарбуз, варену квасолю разом із відваром. За 5—10 хв до закінчення варіння додають кефір, сіль, збите яйце й заправляють салом шпик, перемішаним із товченим часником. Настоюють борщ протягом 20 хв.

Окремо подають запечені з тертим сиром і часником грінки.

Приготування грінок: бутербродну булочку ріжуть на дві частини. Потім горизонтальну поверхню намазують маслом вершковим, змішаним із товченим часником, і додають тертий сир. Підготовлену грінку кладуть на кондитерський лист і запікають у духовій шафі.

Запропоновано кухарями Кіровоградської області.

1.104. БОРЩ ЛЬВІВСЬКИЙ

Буряки	255	200[1]
Картопля	200	150
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Томатне пюре	50	50
Цукор	5	5
Оцет 3%-й	16	16
Кислота лимонна	1	1
Бульйон або вода	700	700
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Сосиски	41	40
Маса готових сосисок	—	**40**

Буряки варять у шкірці, додаючи оцет, потім їх обчищують, шаткують, додають томатне пюре, розведене бульйоном, і тушкують кілька хвилин. Картоплю, нарізану часточками, варять 20—25 хв, додають буряки, пасеровані цибулю й корені, кислоту лимонну, сіль, цукор, спеції й варять 5—7 хв.

Борщ подають із вареними сосисками, нарізаними скибочками.

1.105. БОРЩ ПО-БАХМАЦЬКИ

Буряки	57	40
Картопля	133	100
Квасоля	20,2	20
Капуста білокачанна свіжа	125	100
або капуста квашена	143	100
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40

[1] Маса варених обчищених буряків.

	БРУТТО	НЕТТО
Томатне пюре	50	50
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Оцет 9%-й	8	8
Сухофрукти (яблука, груші)	50	50
Бульйон або вода		700
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон закладують попередньо підготовлені квасолю, відварену до напівготовності, та сухофрукти (замочені, промиті й нарізані) і варять 15—20 хв. Потім додають нашатковану капусту, доводять до кипіння й додають нарізану картоплю, варять 10—15 хв, кладуть пасеровані овочі, буряки нашатковані соломкою тушковані з жиром, томатним пюре, оцтом, і варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Запропоновано кухарями Чернігівської області.

1.106. БОРЩ ЧЕРНІГІВСЬКИЙ

Буряки	113	90
Капуста білокачанна свіжа	125	100
Картопля	133	100
Кабачки	60	40
Яблука (кислих сортів)	57	40
Квасоля	20,2	20
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Помідори свіжі	88	75
Томатне пюре	25	25
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Кислота лимонна	1	1
Бульйон	700	700
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

Буряки шаткують, додають лимонну кислоту, жир, томатне пюре й тушкують до готовності з додаванням невеликої кількості бульйону.

У киплячий бульйон закладують картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, кладуть нашатковану свіжу капусту й варять протягом 10—15 хв. Після цього додають обчищені кабачки з видаленим насінням, яблука без шкірки й насіннєвих гнізд, нарізані часточками, тушковані буряки, попередньо зварену квасолю з відваром, нашатковані пасеровані овочі й варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть свіжі помідори, нарізані часточками, сіль, спеції.

Подають борщ зі сметаною (15—25 г на порцію), посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.107. БОРЩ ПОЛТАВСЬКИЙ ІЗ ГАЛУШКАМИ

Буряки	150	120
Капуста білокачанна свіжа	100	80
Картопля	213	160
Морква	25	20
Петрушка (корінь)	21	16

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	36	30
Томатне пюре	30	30
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Цукор	6	6
Оцет 30%-й	10	10
Бульйон	700	700
Сало шпик	10,4	10
Для галушок:		
Борошно пшеничне або гречане	60	60
Яйця	1/5 шт.	8
Вода	90	90
Сіль	2	2
Маса готових галушок	—	**180**
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Кури	109	72
Маса готових курей	—	**50**

Буряки нарізують скибочками, додають оцет, жир, цукор, томатне пюре й тушкують до готовності з додаванням невеликої кількості бульйону (15—20% від маси буряків). Моркву й петрушку нарізують скибочками, 2/3 частини цибулі — кубиками й пасерують із жиром. Борщ полтавський готують на бульйоні з птиці.

У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, доводять до кипіння, закладають нарізану шашками капусту й варять протягом 10—15 хв. Потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі, спеції й варять до готовності.

Готовий борщ заправляють перед подаванням салом шпик, товченим із ріпчастою цибулею, що залишилася.

Для приготування галушок: у киплячу підсолену воду засипають 1/3 частину борошна, добре вимішують, заварюють тісто, яке, не припиняючи помішувати, прогрівають протягом 5—10 хв до отримання однорідної маси. Після цього масу охолоджують до температури 60—70°С, додають у 3—4 прийоми сирі яйця, борошно, що залишилося, і замішують некруте тісто. Тісто кладуть столовою ложкою в киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні протягом 5—7 хв.

Під час подавання в борщ кладуть галушки, птицю, сметану (15—25 г на порцію) і посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.108. БОРЩ ВОЛИНСЬКИЙ

Буряки	119	95/90[1]
Капуста білокачанна свіжа	375	300
Помідори свіжі	176	150
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Кислота лимонна	1	1

[1] Маса варених обчищених буряків.

	БРУТТО	НЕТТО
Бульйон	700	700
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина	76	56
Маса готової яловичини	—	**50**

Буряки обчищують, варять з додаванням лимонної кислоти й нарізують соломкою. У киплячий бульйон кладуть нашатковану капусту, варять протягом 10—15 хв, після цього додають свіжі помідори, нарізані часточками, підготовлені буряки, нашатковані пасеровані корені й ріпчасту цибулю, сіль, спеції й варять до готовності.

Борщ подають з яловичиною, сметаною (15—25 г на порцію) і посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.109. БОРЩ ВОЛИНСЬКИЙ ІЗ ГРИБАМИ

Буряки	119	90[1]
Капуста білокачанна свіжа	375	300
Гриби білі сушені	8	8/16[2]
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Квас буряковий № 1.97	200	200
та відвар грибний	550	550
або кислота лимонна	1	1
та відвар грибний	750	750
Вихід	—	**1000**

Борщ готують, як страву № 1.108, але на грибному відварі й без помідорів. За 5—7 хв до кінця варіння додають варені (рец. № 1.21) шатковані гриби.

1.110. БОРЩ ІЗ БАКЛАЖАНАМИ

Буряки	113	90
Капуста білокачанна свіжа	119	95
Картопля	127	95
Баклажани	45	38
Помідори свіжі	47	40
Перець солодкий	20	15
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Томатне пюре	50	50
Цукор	5	5

[1] Маса варених обчищених буряків.
[2] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Квас буряковий № 1.97	200	200
та вода або бульйон	550	550
або кислота лимонна	1	1
та вода або бульйон	750	750
Вихід	—	**1000**

У бульйон кладуть нарізану соломкою капусту, доводять до кипіння, додають обчищену й нарізану картоплю, а також баклажани й варять 10—15 хв. Буряки обчищують, нарізують соломкою, тушкують із додаванням жиру, томатного пюре й бурякового квасу, кладуть у каструлю одночасно з нарізаним соломкою солодким перцем, свіжими, нарізаними часточками помідорами, пасерованими цибулею, морквою і петрушкою. Варять 5—7 хв і заправляють сіллю, цукром, перцем, лавровим листом.

1.111. БОРЩ ІЗ ГРИБАМИ

Буряки	113	90
Капуста білокачанна свіжа	125	100
Картопля	200	150
Гриби білі сушені	8	8/16[1]
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
або цибуля порей	53	40
Олія	25	25
Томатне пюре	30	30
Квас-сирець № 1.98	200	200
та відвар грибний	600	600
або кислота лимонна	1	1
та відвар грибний	800	800
Вихід	—	**1000**

У киплячий грибний відвар кладуть картоплю, нарізану часточками, після закипання — шатковану капусту й варять 20—25 хв. Потім додають варені шатковані гриби (рец. № 1.21), буряки, тушковані з жиром, томатним пюре та квасом або кислотою, пасеровані цибулю й петрушку, сіль, спеції й варять 5—7 хв.

1.112. БОРЩ ЛІТНІЙ

Буряки (молоді) з бурячинням	250	200
Картопля	200	150
Кабачки	149	100
Помідори свіжі	94	80
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	48	40
Вода або бульйон	700	700
Петрушка або селера (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

Буряки (молоді), моркву миють, нарізують соломкою, а черешки бурячиння — короткими брусочками й варять у воді або бульйоні протягом 10—15 хв. Потім кладуть нарізані часточками картоплю, кабачки, помідори, цибулю, листя бурячиння, сіль і варять до готовності всіх овочів. Наприкінці варіння заправляють спеціями, зеленню петрушки або селери й настоюють протягом 10—15 хв.

[1] Маса варених грибів.

1.113. БОРЩ ІЗ РИБОЮ	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	88	70
Капуста білокачанна свіжа	100	80
Картопля	107	80
Гриби білі сушені	8	8/16[1]
Квасоля	20,2	20
Морква	38	30
Петрушка (корінь)	13	10
Пастернак (корінь)	13	10
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	25	25
Томатне пюре	30	30
Борошно пшеничне	5	5
Квас буряковий № 1.97	200	200
та бульйон № 1.96, відвар грибний	600	600
або кислота лимонна та	0,3	0,3
бульйон № 1.96, відвар грибний	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Короп (філе зі шкірою й реберними кістками)	119	63
або тріска (філе зі шкірою й реберними кістками)	79	61
або окунь морський (філе зі шкірою й реберними кістками)	36	63
або минтай (філе зі шкірою без кісток)	22	61
Борошно пшеничне	3	3
Олія	3	3
Маса смаженої риби	—	**50**

Борщ готують так, як страву № 1.111. У готовий борщ кладуть смажену основним способом рибу й доводять до кипіння.

1.114. БОРЩ ДНІПРОВСЬКИЙ

Буряки	75	60
Капуста білокачанна свіжа	100	80
Картопля	160	120
Олія	15	15
Перець солодкий	20	15
Квасоля	20,2	20/42[2]
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	25	25
Томатне пюре	30	30
Кислота лимонна	0,3	0,3
Борошно пшеничне	5	5
Бульйон № 1.96	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Консерви рибні	**53**	**50**

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса вареної квасолі.

У киплячий рибний бульйон кладуть нашатковані капусту та солодкий перець і варять до напівготовності. Потім додають картоплю, нарізану часточками й обсмажену на частині олії, варену квасолю з відваром, буряки, тушковані з томатним пюре й кислотою лимонною, пасеровані цибулю й моркву, консерви, пасероване і розведене бульйоном борошно, солять, заправляють спеціями й доводять до готовності.

1.115. БОРЩИК ІЗ ВУШКАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Буряки мариновані	83	83
Морква	40	33
Цибуля ріпчаста	38	33
Часник	9	7
Квас буряковий № 1.97	200	200
Бульйон або вода	600	600
Грибний відвар	200	200
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Вушка з грибами готові № 1.116	—	140

У бульйон закладують довільно нарізані квашені буряки, моркву, цибулю ріпчасту й варять протягом 30 хв при слабкому кипінні. Потім додають перець чорний горошком, дрібно нарізаний часник, буряковий квас, грибний відвар, проварюють ще 2—3 хв, проціджують і знову доводять до кипіння.

Вушка варять у підсоленій воді й кладуть у борщик перед подаванням.

Подають страву в бульйонній чашці.

1.116. ВУШКА З ГРИБАМИ		
Борошно пшеничне	395	395
Яйця	7/8 шт.	35
Вода	140	140
Сіль	5	5
Маса тіста	—	570
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	107	107/214[1]
Цибуля ріпчаста	336	282/141[2]
Маргарин	36	36
Маса фаршу	—	355
Маса сирих вушок	—	925
Вихід	—	**1000**

У борошно додають нагріту до 30—35°С воду, яйця, сіль і замішують тісто до однорідної консистенції. Підготовлене тісто витримують 30—40 хв для набухання клейковини і надання тісту пружності (еластичності).

Для фаршу ретельно промиті сушені гриби варять (рец. № 1.21). Готовий грибний відвар проціджують і використовують для приготування борщику з вушками. Гриби дрібно шаткують, додають дрібно нарізану цибулю і пасерують. Охолоджений фарш солять.

Формують вушка у вигляді пельменів, але меншого розміру.

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса пасерованої цибулі.

КАПУСНЯКИ

Основним продуктом для приготування капусняків є посічена квашена капуста. Якщо капуста дуже кисла, її промивають холодною водою.

Готують кілька видів капусняків, які відрізняються один від одного як способом приготування, так і складом продуктів. Капусняки в українській кухні замінюють російські щі, які готують теж із квашеної капусти. Перед подаванням капусняки можна посипати дрібно нарізаною зеленню й покласти в них сметану.

1.117. КАПУСНЯК	БРУТТО	НЕТТО
Капуста квашена	286	200
Картопля	200	150
Морква	63	50
Петрушка (корінь)	53	40
Цибуля ріпчаста	60	50
Борошно пшеничне	5	5
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Цукор	5	5
Сало шпик	10,4	10
Часник	5,1	5
Бульйон або вода	800	800
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

Підготовлену квашену капусту січуть і тушкують, додаючи бульйон та жир. У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю й варять 20—25 хв. Далі додають тушковану капусту, пасеровані цибулю й корені, розведене бульйоном пасероване борошно, сіль, цукор і варять 5—7 хв. Капусняк заправляють салом, розтертим із сирою цибулею, часником та зеленню, спеціями. Рекомендується подавати зі свининою.

1.118. КАПУСНЯК ЗАПОРІЗЬКИЙ		
Капуста квашена	286	200
Картопля	200	150
Пшоно	15	15
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	60	50
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Сало шпик	10,4	10
Бульйон або вода	700	700
Вихід	—	**1000**

У бульйоні варять до напівготовності картоплю, додають тушковану капусту, пшоно й варять 10—15 хв. За 5 хв до закінчення варіння кладуть пасеровані цибулю й корені, сало, розтерте із сирою цибулею, сіль, спеції.

1.119. КАПУСНЯК ЛЬВІВСЬКИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Капуста квашена	229	160
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Квасоля	81	80
Цибуля ріпчаста	71	60
Морква	75	60
Петрушка (корінь)	53	40
Борошно пшеничне	6	6
Часник	5,1	4
Цукор	6	6
Бульйон або вода	820	820
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Свинина (грудна частина)[1]	59	56
Маса готової свинини	—	**40**

Підготовлену квашену капусту січуть, тушкують. Свинячі ребра рубають на кусочки по 2—3 шт. на порцію, солять, перчать і обсмажують до утворення рум'яної кірочки. У киплячий бульйон кладуть попередньо замочену квасолю, обсмажені ребра й варять. Наприкінці варіння додають тушковану капусту, нарізані соломкою пасеровані корені, цибулю, розведене бульйоном пасероване борошно, сіль, цукор. Заправляють капусняк товченим із сіллю часником.

Подають капусняк із вареними свинячими ребрами.

Запропоновано кухарями Львівської області.

1.120. КАПУСНЯК ІЗ ГРИБАМИ		
Капуста квашена	286	200
Гриби білі сушені	10	20[2]
Картопля	200	150
Морква	38	30
Селера (корінь)	22	15
Пастернак (корінь)	20	15
Олія	25	25
Цукор	5	5
Вода	800	800
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

Підготовлену квашену капусту тушкують із додаванням жиру й бульйону або води (20—25% від маси капусти) протягом 1,0—1,5 год, періодично помішуючи.

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою.

У киплячий грибний відвар кладуть нарізану великими кубиками картоплю, варять протягом 15—20 хв, додають тушковану квашену капусту, відварені гриби та нарізані дрібними кубиками, пасеровані корені й ріпчасту цибулю, цукор, сіль, спеції й доводять до готовності.

Подають зі сметаною (15—25 г на порцію), посипають дрібно нарізаною зеленню.

[1] Маса грудної частини дана з урахуванням вмісту кісток 10%.

[2] Маса варених грибів.

РОЗСОЛЬНИКИ

Обов'язковою складовою частиною цього виду заправних супів є солоні огірки.

Солоні огірки нарізують соломкою або скибочками. В огірків із товстою шкіркою й великим насінням попередньо обчищують шкірку й видаляють насіння. У цьому разі норма закладки огірків масою брутто збільшується. Підготовлені огірки припускають у невеликій кількості бульйону або води протягом 15 хв. У деякі розсольники для смаку й аромату також додають огірковий розсіл.

Готують розсольники з різними видами м'ясних і рибних продуктів, а також із грибами.

Подавати можна зі сметаною та дрібно нарізаною зеленню.

1.121. РОЗСОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЬОМУ	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	267	200
Квасоля або горох	153	152
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	93	70
Селера (корінь)	22	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Огірки солоні	167	100
Борошно пшеничне	10	10
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Бульйон або вода	750	750
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Серце	98	83
Маса вареного серця	—	**50**

Промите яловиче або свиняче серце вимочують у холодній воді протягом 2—3 год, заливають окропом, варять при слабому кипінні до готовності, охолоджують, нарізують тонкими скибочками та зберігають у бульйоні в закритій посудині.

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю й варять 15—20 хв, додають варену квасолю або горох, припущені огірки, обчищені від шкірки й нарізані скибочками, пасеровані цибулю й корені, розведене бульйоном пасероване борошно й варять 5—7 хв, додають сіль, спеції.

Подають із вареним серцем.

1.122. РОЗСОЛЬНИК ПО-МАКІЇВСЬКИ		
Картопля	267	200
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	48	40
Огірки солоні	133	120
Томатне пюре	30	30
Олія	20	20
Бульйон № 1.96	800	800
Вихід	—	**1000**

На порцію 500 г:	БРУТТО	НЕТТО
Фрикадельки рибні:		
Сом (крім океанічного)[1]		
або минтай[1]	188	94
або окунь морський[1]	134	94
або тріска[1]	124	94
або філе сома (що випускається промисловістю)	102	94
або філе тріски (зі шкірою, що випускається промисловістю)	98	94
або філе окуня морського (зі шкірою, що випускається промисловістю)	100	94
Яйця	1/8 шт.	5
Цибуля ріпчаста	24	20
Бульйон № 1.96	9	9
Маса напівфабрикату	—	**125**
Вихід готових фрикадельок	—	**100**

Нарізані соломкою цибулю й моркву пасерують, солоні огірки натирають на тертці та припускають у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану скибочками, пасеровані овочі й наприкінці варіння — припущені огірки та спеції.

Для приготування фрикадельок філе риби зі шкірою без кісток нарізують на куски, подрібнюють на м'ясорубці, потім додають дрібно нарізану цибулю, яйця, перець чорний, сіль, бульйон і все ретельно перемішують. Підготовлену масу порціюють по 15—18 г, формують у вигляді кульок і припускають у бульйоні до готовності.

У кожну порцію розсольника кладуть рибні фрикадельки.

Запропоновано кухарями Львівської області.

1.123. ОГІРОЧНИК ПО-ДОМАШНЬОМУ

Картопля	213	160
Огірки солоні	50	40
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	40	30
Селера (корінь)	15	10
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Борошно пшеничне	10	10
Шпинат	54	40
Огірковий розсіл	100	100
Бульйон або вода	700	700
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Серце	98	83
Маса вареного серця	—	**50**

Підготовлені корені й ріпчасту цибулю, нарізані кубиками, пасерують. Обчищені солоні огірки нарізують дрібними кубиками і припускають в огірковому розсолі. Варене серце (рец. № 1.121) нарізують кубиками й зберігають у бульйоні.

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану великими кубиками, варять майже до готовності, додають припущені огірки, пасеровані корені й ріпчасту цибулю. Наприкінці варіння вводять пасероване борошно, розведене холодним бульйоном, нарізані частинами листя шпинату, сіль, спеції й проціджений огірковий розсіл.

Під час подавання кладуть варене серце, сметану (15—25 г на порцію) і посипають дрібно нарізаною зеленню.

ЮШКИ

Юшки готують із найрізноманітніших продуктів. Найхарактернішими для української кухні є юшки, приготовлені на грибному відварі, з вушками, квасолею та інші.

Під час подавання юшку можна посипати дрібно нарізаною зеленню, покласти сметану.

1.124. ЮШКА СТОЛИЧНА

Картопля	160	120
Капуста цвітна	115	60
Горошок зелений консервований	62	40
Морква	31	25
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Масло вершкове	20	20
Бульйон або вода	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (лопаткова та грудна частини)	33	24/15[1]
Свинина (лопаткова та грудна частини)	29	25/15[1]
Кури	59	39/15[1]
Рулет (ленінградський, ростовський та ін.)	16	15
Маса готового набору	—	**60**

[1] Норми закладки вказані на рибу випотрошену й без голови.

[1] Маса готової яловичини, свинини, курей.

Підготовлене м'ясо та курей відварюють, бульйон проціджують.

У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю й варять 7—10 хв. Потім кладуть розібрану на суцвіття цвітну капусту, варять 10—15 хв, додають зелений горошок, пасеровані цибулю й корені, варені м'ясопродукти, нарізані дрібними кубиками, солять, додають спеції й варять 3—5 хв.

1.125. ЮШКА ВОЛИНСЬКА	БРУТТО	НЕТТО
Огірки солоні	133	80
Яблука свіжі	93	65
Цибуля ріпчаста	119	100
Томатне пюре	40	40
Масло вершкове	20	20
Сливи консервовані або мариновані	118	65
Бульйон або вода	750	750
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (лопаткова та грудна частини)	43	32/20[1]
Свинина (лопаткова та грудна частини)	39	33/20[1]
Сосиски	21	20[1]
Маса готового набору	—	**60**

Варене м'ясо, сосиски, обчищені огірки і яблука нарізують скибочками. Нашатковану цибулю пасерують, додаючи томатне пюре. Огірки припускають.

У киплячий бульйон кладуть огірки, яблука, м'ясні продукти, пасеровану цибулю, солять, додають спеції й варять 5—10 хв.

Перед подаванням у юшку кладуть консервовані або мариновані сливи.

1.126. ЮШКА ВОЛИНСЬКА З ГРИБАМИ		
Картопля	267	200
Гриби білі свіжі	28	21/16[2]
або гриби білі сушені	8	8/16[2]
Квасоля	91	90
Цибуля ріпчаста	48	40
Олія	10	10
Відвар грибний	750	750
Вихід	—	**1000**

Нарізану кубиками картоплю варять у грибному відварі 15—20 хв, потім додають варені дрібно нарізані гриби (рец. № 1.21), варену квасолю, пасеровану цибулю, сіль, спеції й варять 3—5 хв. Свіжі гриби дрібно нарізують і варять разом із картоплею.

1.127. ЮШКА ГРИБНА З ВУШКАМИ		
Бульйон із курей № 1.95	340	340
Відвар грибний	660	660
Вихід	—	**1000**

[1] Маса готової яловичини, свинини, сосисок.
[2] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
На порцію 500 г:		
Вушка з грибами готові № 1.116	—	**300**

Під час подавання в порційний посуд кладуть готові вушка, заливаю бульйоном із грибним відваром.

1.128. ЮШКА ГРИБНА З ГАЛУШКАМИ		
Картопля	267	200
Гриби білі сушені	8	8/16[1]
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Пастернак (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Олія	10	10
Галушки № 1.129	—	176
Відвар грибний	750	750
Вихід	—	**1000**

У киплячий грибний відвар кладуть нарізану часточками картоплю, в рять до напівготовності, додають галушки (напівфабрикат) і варять 10—15 х Потім кладуть шатковані варені гриби (рец. № 1.21), пасеровані цибулю корені, додають сіль, спеції й варять 3—5 хв.

1.129. ГАЛУШКИ		
Борошно пшеничне	335	335
Яйця	1 1/8 шт.	45
Вода	500	500
Сіль	10	10
Маса тіста	—	880
Вихід	—	**1000**

Для приготування галушок у киплячу підсолену воду всипають третю ча тину борошна, добре вимішують і охолоджують, потім додають яйця, реш борошна й замішують некруте тісто, після чого тісто кладуть столовою ло кою в киплячу підсолену воду й варять до готовності.

Галушки можна приготувати іншим способом: тісто розкатати у пласт за товщки 4—5 мм, нарізати квадратиками (10×10 мм або 15×15 мм) і зварити підсоленій воді.

1.130. ЮШКА ГРИБНА З КАРТОПЛЯНИМИ ГАЛУШКАМИ		
Гриби білі сушені	16	16/32[1]
або гриби свіжі	57	43/32[1]
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	13	10
Маргарин	20	20

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Бульйон або вода	450	450
Грибний відвар	400	400
Вихід	—	**1000**
Для галушок:		
Картопля	1147	860
Яйця	2 1/2 шт.	100
Борошно пшеничне	60	60
Маса напівфабрикату	—	**1020**
Маргарин	50	50
Маса готових галушок	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Галушки картопляні	—	**100**

У киплячий бульйон, змішаний із грибним відваром, кладуть пасеровані овочі, нарізані соломкою варені гриби (рец. № 1.21), додають сіль, заправляють спеціями й доводять до готовності.

Окремо готують картопляні галушки. У протерту картоплю, охолодну до температури 50°С, додають яйця, борошно, сіль і замішують тісто. З одержаного картопляного напівфабрикату формують галушки масою 15—20 г кожна. Відварюють їх у підсоленій воді. Як тільки вода знову закипить, швидко виймають галушки й змащують жиром. Під час подавання в юшку кладуть картопляні галушки.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.131. ЮШКА З ПОТРУХАМИ

Картопля	267	200
Крупи рисові	20	20
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	33	25
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Яйця	1/2 шт.	20
М'ята свіжа або петрушка (зелень)	14	10
Розсіл огірковий	100	100
Бульйон або вода	670	670
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Оброблені потрухи птиці	—	94
Маса варених потрухів	—	**75**

Оброблені й добре промиті потрухи (шия, крила, шлунок, серце) варять до готовності, додаючи частину коренів, потім бульйон проціджують і використовують для приготування юшки. Печінку варять окремо й відвар не використовують.

У киплячий бульйон кладуть промиті рисові крупи, варять 5—7 хв, додають нарізану часточками картоплю й варять 15—20 хв, потім додають пасеровані цибулю ріпчасту й корені, сіль, спеції й варять 3—5 хв. Заправляють юшку провареним огірковим розсолом, змішаним із розтертою свіжою м'ятою або петрушкою й сирими яйцями.

Подають юшку з вареними нарізаними потрухами.

1.132. ЮШКА МИСЛИВСЬКА

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	247	185
Пшоно	45	45
Морква	56	45
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	42	35
або цибуля зелена	44	35
Сало шпик	26	25
Вода	950	950
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Оброблені субпродукти птиці	—	94
Маса варених субпродуктів	—	**75**

Оброблені й добре помиті субпродукти птиці варять до готовності, бульйо проціджують (печінку варять окремо й бульйон не використовують).

У киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, нарізану кубиками ка топлю і варять протягом 20—25 хв. Після цього додають нарізані дрібним кубиками пасеровані із салом шпик корені й ріпчасту або зелену цибул варені субпродукти птиці, нарізані дрібними кубиками, сіль, спеції й варя ще 5—7 хв.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.133. ЮШКА ПОЛТАВСЬКА З ГАЛУШКАМИ

Картопля	267	200
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	60	50
Сало шпик	41,7	40
Галушки № 1.129	—	176/200[1]
Бульйон або вода	800	800
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану великими кубиками ка топлю, варять протягом 3—5 хв, додають сирі галушки і варять ще 15—20 х За 5—7 хв до закінчення варіння кладуть дрібно нарізані моркву й ріпчас цибулю, пасеровані з дрібно нарізаним салом, сіль, спеції.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.134. ЮШКА ДОНЕЦЬКА З ЯЛОВИЧИНОЮ

Картопля	400	300
Цибуля ріпчаста	36	30
Морква	50	40
Томатне пюре	52	52
Часник	10	8
Масло вершкове	10	10
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату, у знаменнику — маса готових га шок.

	БРУТТО	НЕТТО
На порцію 500 г:		
Яловичина (грудна частина)	76	56
Маса вареної яловичини	—	**35**

У горщичок кладуть нарізану по 2 кусочки на порцію яловичину, заливають холодною водою, накривають кришкою, ставлять у духову шафу за температури 140—160°С на 1—1,5 год, потім додають цибулю, нарізану півкільцями, картоплю — часточками, моркву — кубиками, томатне пюре, сіль, спеції й варять до готовності в духовій шафі протягом 25—30 хв.

Під час подавання суп заправляють вершковим маслом, товченим часником.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.135. ЮШКА КАРТОПЛЯНА З КАБАЧКАМИ

Картопля	267	200
Кабачки	125	100
Помідори свіжі	118	100
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	13	10
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Борошно пшеничне	5	5
Бульйон або вода	700	700
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю й варять 10—15 хв. Далі додають нарізані часточками кабачки, помідори, пасеровані цибулю й корені. Пасероване борошно, розведене бульйоном, сіль та спеції додають за 3—5 хв до закінчення варіння.

1.136. ЮШКА ЗІ СТРУЧКОВОЇ КВАСОЛІ

Квасоля стручкова свіжа	444	400
або консервована	667	400
Борошно пшеничне	10	10
Бульйон або вода	750	750
Сметана	100	100
Вихід	—	**1000**

Стручкову квасолю нарізують кусочками завдовжки 2—3 см й варять до готовності. Наприкінці варіння юшку заправляють сметаною, змішаною з пасерованим борошном, і додають сіль, спеції. Подають юшку холодною або гарячою.

1.137. ЮШКА ГОРОХОВА ІЗ САЛОМ

Горох	101	100
Картопля	267	200
Морква	63	50
Петрушка (корінь)	53	40
Цибуля ріпчаста	48	40
Сало шпик	26	25
Борошно пшеничне	5	5
Бульйон або вода	750	750
Вихід	—	**1000**

Цибулю й корені пасерують на салі, додаючи борошно. Замочений горох варять у бульйоні протягом години. Потім додають нарізану кубиками картоплю й варять ще 20—25 хв. За 3—5 хв до закінчення варіння кладуть пасеровані цибулю та корені, солять, додають спеції.

1.138. ЮШКА З КУРЕЙ ПО-КОЛОМИЙСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля (біла)	167	165
Морква	54	43
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	36	30
Маргарин	15	15
Бульйон	750	750
Для галушок:		
Яйця	1 шт.	40
Борошно пшеничне	50	50
Сіль	1	1
Маса тіста	—	90
Маса готових галушок	—	100
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Кури	110	72
Маса готових курей	–	**50**

Підготовлені тушки курей, нарубані по два кусочки на порцію, обсмажують на листах до утворення кірочки. Потім підсмажене м'ясо заливають водою і доводять до кипіння, додають квасолю (попередньо замочену на 5—8 год) варять при слабкому кипінні до готовності. За 10—15 хв до закінчення варіння додають пасеровані овочі, сіль, спеції.

Потім готують тісто: розтирають яйця з борошном і сіллю, вимішують до однорідної консистенції. Готове тісто викладують у корнетик і випускають у киплячий бульйон цівкою.

Під час подавання в юшку кладуть порційні кусочки птиці.

1.139. ЮШКА ГУЦУЛЬСЬКА З КАРТОПЛЕЮ

Картопля	467	350
Морква	38	30
Петрушка (корінь)	13	10
Цибуля ріпчаста	24	20
Маргарин	10	10
Перець солодкий маринований	60	30
Часник	10	8
Вода	700	700
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Свинина (лопаткова і грудна частини)	68	58
Маса вареної свинини	—	**35**

Нарізану свинячу грудну частину з кістками, по 1—2 кусочки на порцію, ливають водою й варять до напівготовності, додають петрушку (корінь), арізану брусочками, і варять 5—10 хв. Потім кладуть картоплю, нарізану час-очками, доводять до кипіння, додають пасеровані цибулю та моркву й варять о готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додають маринований перець, арізаний часточками, сіль, спеції. Юшку заправляють товченим часником.

1.140. ЮШКА СЕЛЯНСЬКА	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	187	140
Капуста білокачанна свіжа	225	180
Помідори свіжі	141	120
Морква	60	48
Петрушка (корінь)	21	16
Селера (корінь)	13	9
Цибуля рідчаста	31	26
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (лопаткова і грудна частини, грайка)	76	56
або свинина (лопаткова, шийна і грудна частини)	68	58
Маса готового м'яса	—	**35**

М'ясні продукти готують як у рец. № 1.139.

Обчищені й нарізані скибочками моркву, петрушку, селеру й цибулю па-ерують на жиру. У киплячий проціджений бульйон кладуть нарізану куби-ами картоплю, доводять до кипіння, додають нарізану шашками свіжу капус-у й варять 10—15 хв. Потім додають пасеровані овочі, нарізані часточками віжі помідори, сіль, спеції й варять ще 5—7 хв.

Юшку подають із м'ясом.

1.141. ЮШКА РИБНА ХЕРСОНСЬКА		
Картопля	400	300
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля рідчаста	60	50
Томатне пюре	40	40
Масло вершкове	15	15
Сало шпик	15,6	15
Часник	5	4
Бульйон № 1.96	700	700
Вихід	—	1000
На порцію 500 г:		
Судак (філе зі шкірою й реберними кістками)	80	44
або щука, крім морської (філе зі шкірою й реберними кістками)	124	63
або тріска[1] (філе зі шкірою й реберними кістками)	79	61

[1] Норма закладки вказана на тріску випотрошену й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
або минтай (філе зі шкірою без кісток)	124	62
або короп (філе зі шкірою й реберними кістками)	119	63
Маса готового судака	—	**35**
Маса готової риби	—	**50**

Із дрібної риби й рибних харчових відходів варять бульйон, додаючи спеції, і проціджують його.

У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, дрібно нарізані цибулю й петрушку, варять 5—10 хв. Потім додають порційні куски риби, пасероване на маслі вершковому томатне пюре, сіль, спеції й варять ще 10—15 хв.

Юшку заправляють салом, товченим із часником.

1.142. СУП ПО-КОВЕЛЬСЬКИ		
Гриби білі сушені	10	10/20[1]
Картопля	267	200
Квасоля	40,4	40
Морква	50	40
Цибуля рідчаста	48	40
Масло вершкове	10	10
Відвар грибний	250	250
Вода	500	500
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Кури	109	72
Маса варених курей	—	**50**

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують кусочками. Нарізані ку биками моркву й цибулю злегка пасерують. Квасолю відварюють окремо д готовності. У готовий бульйон із курей кладуть картоплю, нарізану кубиками і варять 10—15 хв, додають варені гриби з відваром, пасеровані овочі, квасолю порційні куски вареної курки й кип'ятять 5—10 хв.

1.143. СУП КВАСОЛЕВИЙ ПО-ВЕРХОВИНСЬКИ		
Капуста квашена	286	200
Квасоля	51	50
Цибуля рідчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Сметана	40	40
Борошно пшеничне	6	6
Часник	11,5	9
Томатне пюре	25	25
Перець червоний	0,05	0,05
Бульйон або вода	900	900
Вихід	—	**1000**

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
На порцію 500 г:		
Ковбаса напівкопчена (одеська, або краківська, або полтавська)	52	50
Маса готової ковбаси	—	**50**

Перебрану, замочену квасолю варять. Окремо припускають капусту квашену. Борошно пасерують із жиром. Подрібнену цибулю пасерують із жиром і томатним пюре, додають червоний перець. У киплячу воду або бульйон кладуть варену квасолю й капусту, додають цибулю, нарізану соломкою ковбасу, заправляють розведеною водою або бульйоном пасеровкою з борошна й сметаною, кип'ятять, додають сіль та подрібнений часник.

1.144. СУП ГРИБНИЙ ПО-ГУЦУЛЬСЬКИ

Гриби білі сушені	15	15/30[1]
Капуста квашена	229	160
Крупи перлові	25	25/50[2]
Цибуля ріпчаста	48	40
Томатне пюре	20	20
Борошно пшеничне	10	10
Сметана	40	40
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Перець червоний	0,05	0,05
Відвар грибний	750	750
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Ковбаса напівкопчена (одеська або краківська, або полтавська)	52	50
Маса готової ковбаси	—	**50**

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою. Дрібно нарізану цибулю пасерують із томатним пюре й додають червоний перець. Капусту квашену припускають до напівготовності, перлові крупи варять окремо до готовності.

У грибний відвар кладуть нарізану соломкою ковбасу, гриби, припущену квашену капусту, варені крупи перлові, додають пасероване борошно, розведене грибним відваром та сметаною. Заправляють суп пасерованою цибулею з томатним пюре, додають сіль, спеції й кип'ятять.

1.145. СУП ІЗ ЛАЗАНКАМИ

Гриби білі сушені	10	10/20[1]
Морква	33	26
Петрушка (корінь)	27	20
Цибуля ріпчаста	51	43
Маргарин	15	15
Відвар грибний	750	750
Для лазанок:		
Борошно пшеничне	110	110
Яйця	7/10 шт.	28
Вода	25	25
Сіль	1,5	1,5
Маса тіста	—	160
Маса готових лазанок	—	**300**
Вихід	—	**1000**

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою й підсмажують на жиру. Цибулю ріпчасту, моркву й корені нарізують соломкою й пасерують. У процідже-ний грибний відвар додають гриби, пасеровані цибулю й корені, проварюють 10—15 хв, солять, додають спеції.

Під час подавання в тарілку із супом кладуть варені лазанки.

Для лазанок замішують тісто, залишають його на 15—20 хв для набухання клейковини, потім розкачують у пласти завтовшки 1—1,5 мм, нарізують у вигляді ромбиків, злегка підсушують і варять у підсоленій киплячій воді.

1.146. СУП ГУЛЯШ-ЛЕВЕШ

Картопля	400	300
Морква	56	45
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Перець червоний	0,05	0,05
Кмин	1	1
Бульйон	700	700
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (лопаткова й грудна частини)	76	56
або свинина (лопаткова й грудна частини)	68	58
або баранина (лопаткова й грудна частини)	77	55
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Маса вареного м'яса	—	**35**

М'ясо нарізують кубиками, обсмажують і тушкують із цибулею майже до готовності. Потім додають нарізані моркву, петрушку, заливають бульйоном, додають картоплю, нарізану кубиками, і варять до готовності. Наприкінці варіння додають спеції, заправляють кмином.

1.147. СУП ІЗ РУБЦЯ

Морква	25	20
Петрушка (корінь)	13	10
Цибуля ріпчаста	71	60
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Борошно пшеничне	20	20
Часник	3	2
Кмин	1	1
Перець червоний	0,05	0,05
Бульйон	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Рубець	96	91
Маса готового рубця	—	**50**

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса варених крупів.

Оброблений рубець відварюють у підсоленій воді з морквою, цибулею та коренями. Варений рубець нарізують соломкою. Борошно та цибулю, нарізану соломкою, пасерують.

У м'ясний бульйон кладуть рубець, пасеровані борошно та цибулю, додають часник, кмин, сіль, спеції й доводять до кипіння.

КУЛЕШІ

Менш розповсюдженою, ніж борщ, національною українською стравою є куліш — напівперше — напівдруге. Кулеші характерні, в основному, для східних і південно-східних областей України.

Особливістю цього виду заправочних супів є приготування основного продукту, що входить до складу страви в протертому (пюреподібному) вигляді. Через це у багатьох кухнях кулеші називають пюреподібними супами.

В українській кухні кулеші готують, в основному, з гороху, круп, картоплі, грибів і овочів із додаванням інших продуктів.

Під час подавання в кулеші можна класти сметану, посипати їх дрібно нарізаною зеленню.

1.148. КУЛІШ ПШОНЯНИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Пшоно	100	100
Цибуля ріпчаста	105	88
Сало шпик	26	25
Бульйон або вода	800	800
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон кладуть пшоно, кілька разів промите гарячою водою, і варять майже до готовності. Куліш заправляють цибулею, підсмаженою на салі, додають спеції й варять 3—5 хв.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.149. КУЛІШ ІЗ ГРИБАМИ		
Картопля	333	250
Пшоно	61	60
Гриби білі сушені	8	16[1]
Цибуля ріпчаста	95	80
Олія	25	25
Грибний відвар	750	750
Петрушка (зелень)	5,4	4
Вихід	—	**1000**

Гриби варять, як вказано в рец. № 1.21, відкидають на друшляк і промивають. У проціджений киплячий грибний відвар кладуть промите пшоно, картоплю, нарізану великими кубиками, і варять протягом 20—25 хв. За 3—5 хв до закінчення варіння кладуть дрібно посічені варені гриби, дрібно нарізану пасеровану на олії ріпчасту цибулю, сіль і спеції.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

[1] Маса варених грибів.

1.150. КУЛІШ СІВЕРСЬКИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Пшоно	83	83
Морква	16	13
Цибуля ріпчаста	56	47
Сало шпик	20,8	20
Бульйон	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Свинина (лопаткова і грудна частини)	68	58
Печінка яловича	27	22
Маса вареної свинини	—	**35**
Маса смаженої печінки	—	**15**

Грудинку нарубують на невеликі кусочки й варять бульйон. Частину сала нарізують дрібними кубиками, смажать до золотистого кольору, потім додають печінку, нарізану дрібними кубиками, і обсмажують разом. Пшоно, обсмажені сало й печінку кладуть у бульйон і варять. За 5—7 хв до готовності пшона додають пасеровані на решті сала моркву й цибулю, сіль, спеції.

1.151. КУЛЕШИК ІЗ ПОМІДОРАМИ		
Крупи перлові	100	100
Помідори свіжі	118	100
Морква	51	38
Петрушка (корінь)	24	18
Цибуля ріпчаста	45	38
Сало шпик	26	25
Петрушка (зелень)	5,4	4
Бульйон або вода	700	700
Вихід	—	1000

У киплячий бульйон кладуть зварені окремо перлові крупи, нарізані ски бочками помідори й корені, нарізані дрібними кубиками, солять, заправляют спеціями й доводять до готовності.

Подають страву зі сметаною (15—25 г на порцію), посипають дрібн нарізаною зеленню.

1.152. КУЛЕШИК ГОРОХОВИЙ (КВАСОЛЕВИЙ)		
Горох або квасоля	152	150
Морква	51	38
Петрушка (корінь)	24	18
Цибуля ріпчаста	45	38
Сало шпик	26	25
Борошно пшеничне	5	5
Петрушка (зелень)	5,4	4
Бульйон або вода	700	700
Вихід		**1000**

Варений горох (квасолю) у гарячому стані протирають, кладуть у бульйон і доводять до кипіння, потім додають пасеровані цибулю й корені, розведене бульйоном пасероване борошно, солять і варять 3—5 хв, заправляють перцем і лавровим листом.

Під час подавання кулешик посипають дрібно нарізаною зеленню.

СУПИ МОЛОЧНІ

Молочні супи приготовляють на незбираному молоці або на суміші молока й води. Крім натурального молока для супів можна використовувати молоко згущене стерилізоване без цукру, молоко коров'яче незбиране сухе.

1.153. СУП МОЛОЧНИЙ ПО-ПОЛІСЬКОМУ

	БРУТТО	НЕТТО
Молоко	920	920
Локшина № 1.154	80	80
Маса вареної локшини	—	200
Цукор	6	6
Масло вершкове або маргарин	8	8
Вихід	–	**1000**

Попередньо відварену локшину кладуть у кипляче молоко, додають сіль, цукор і варять до готовності.

Під час подавання в суп кладуть кусочок вершкового масла або маргарину.

1.154. ЛОКШИНА

Крохмаль	500	500
Молоко	1000	1000
Цукор	30	30
Яйця	2 шт.	80
Сіль	20	20
Сало шпик	20,8	20
Маса тіста	—	1594
Вихід	—	**1000**

Крохмаль, сіль, цукор, яйця добре перемішують, додають молоко й замішують тісто до утворення однорідної маси. З тіста випікають на змащених салом і розігрітих сковородах млинчики завтовшки 1—2 мм, нарізують на локшину й підсушують.

1.155. ЗАТЕРУХА МОЛОЧНА

Молоко	700	700
Вода	350	350
Для тіста:		
Борошно пшеничне	70	70
Яйця	$^3/_{10}$ шт.	12
Сіль	2	2
Маса тіста	—	80
Цукор	10	10
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**1000**

У киплячу суміш молока і води вводять розтерте тісто, заправляють цу
ром, сіллю й варять до готовності. Наприкінці суп заправляють маслом а
маргарином.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

ХОЛОДНІ СУПИ

Холодні супи приготовляють як на буряковому, так і на хлібному квасі,
буряковому або іншому овочевих відварах, овочевих соках. Квас для холодні
супів має бути не дуже кислим.

Під час подавання можна посипати дрібно нарізаною зеленню, поклас
сметану.

1.156. БОРЩ ХОЛОДНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	138	110
Капуста білокачанна свіжа	200	160
або щавель	263	200
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
або зелена	63	50
Томатне пюре	50	50
Олія	25	25
Борошно пшеничне	5	5
Цукор	5	5
Часник	1,3	1
Квас буряковий № 1.97	200	200
та вода	600	600
або кислота лимонна	1	1
та вода	800	800
Вихід	—	**1000**

Борщ готують звичайним способом. Ріпчасту цибулю й моркву пасерую
на олії. Для приготування борщу із щавлем томатне пюре не використовуют
Борщ заправляють розтертим із сіллю часником і зберігають у холодном
місці.

Борщ можна готувати з рибними консервами в томатному соусі з розраху
ку 25—35 г на порцію, які додають за 5 хв до закінчення варіння.

У борщ із щавлем перед подачею можна покласти зварені круто яйця
розрахунку 1/4 шт. на порцію.

1.157. БОРЩ ХОЛОДНИЙ КРИВОРІЗЬКИЙ

Буряки	113	90
Картопля	133	100
Капуста білокачанна свіжа	125	100
Квасоля	40,4	40
Перець солодкий	27	20
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	20	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Томатне пюре	50	50

	БРУТТО	НЕТТО
ія	25	25
орошно пшеничне	5	5
укор	5	5
ислота лимонна	1	1
ода	750	750
Вихід	—	**1000**

У киплячу воду кладуть нарізану картоплю, доводять до кипіння, додають арізану соломкою капусту й варять 10—15 хв. Після цього в борщ кладуть арену квасолю з відваром, нарізаний соломкою солодкий перець, обчищені нарізані соломкою буряки, тушковані з томатним пюре, оцтом і олією, асеровані моркву, петрушку й цибулю з борошном, розведені невеликою ількістю води, і варять 7—10 хв. Борщ заправляють сіллю, цукром, перцем, ають прокипіти й охолоджують.

1.158. БОРЩ ХОЛОДНИЙ З КВАСОЛЕЮ

уряки	115	90[1]
артопля	124	90[1]
апуста білокачанна свіжа	113	90
васоля	35,4	35
ибуля зелена	63	50
йця	1 шт.	40
укор	5	5
вас хлібний	600	600
цет 9%-й	5	5
ріп (зелень)	4	3
метана	40	40
Вихід	—	**1000**

Буряки варять у шкірці, додаючи оцет, обчищують і нарізують соломкою.

У хлібний квас кладуть буряки, зварену в шкірці, обчищену, нарізану скиочками картоплю, припущену нашатковану капусту, варену квасолю, січені йця (білки), зелену цибулю й кріп.

Борщ заправляють сметаною, жовтками, розтертими із цукром, солять і зберігають у холодному місці.

1.159. БОРЩ ХОЛОДНИЙ СЕЛЯНСЬКИЙ

Буряки	131	100[1]
Картопля	137	100[1]
Чорнослив	40	60[2]
Огірки свіжі	75	60
Цибуля зелена	63	50
Яйця	5/8 шт.	25
Цукор	15	15
Сметана	40	40
Кислота лимонна	1	1
Буряковий відвар	340	340

[1] Маса варених обчищених овочів.
[2] Маса вареного чорносливу.

	БРУТТО	НЕТТО
Кріп (зелень)	4	3
Вода	340	340
Вихід	—	**1000**

Охолоджений буряковий відвар змішують із кип'яченою холодною водою додають варені шатковані буряки, зварену в шкірочці, обчищену й нарізан скибочками картоплю, нарізані скибочками свіжі огірки, посічені яйця (білки) лимонну кислоту, дрібно нарізані зелену цибулю та кріп. Борщ заправляют сметаною, вареними жовтками, розтертими із частиною цукру, додають охолод жений зварений з цукром чорнослив із відваром, солять і зберігають у хо лодному місці.

1.160. ХОЛОДНИК НАДДНІПРЯНСЬКИЙ

Огірки свіжі	150	120
Щавель	50	38
Шпинат	51	38
Цукор	10	10
Яйця	3/5 шт.	24
Сметана	40	40
Цибуля зелена	48	38
Квас хлібний № 1.98	675	675
Кріп (зелень)	11	8
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (лопаткова, підлопаткова і грудна частини, крайка)	76	56
Маса готового м'яса	—	**35**

У холодний хлібний квас кладуть припущені й протерті щавель, шпина свіжі обчищені огірки й варене м'ясо, нарізані дрібними кубиками, січе яйця (білки), дрібно нарізану зелену цибулю, кріп.

Страву заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими із цукро солять і зберігають у холодному місці.

1.161. ЮШКА ХОЛОДНА НА ТОМАТНОМУ СОЦІ

Картопля	137	103/100[1]
Морква	126	101/100[1]
Огірки свіжі	156	125
Горошок зелений консервований	154	100
Сік томатний	350	350
Вода	250	250
Вихід	—	**1000**

Картоплю й моркву варять у шкірці й обчищують. Овочі нарізую дрібними кубиками, додають зелений горошок, заливають томатним соко розведеним охолодженою кип'яченою водою, солять і зберігають у холодно місці.

[1] Маса варених обчищених картоплі та моркви.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ ТА ГРИБІВ

Для приготування страв із картоплі, овочів та грибів застосовують різні способи теплового обробляння — варіння, припускання, смаження, тушкування й запікання. Харчова цінність овочевих страв обумовлена високим вмістом у них вітамінів, вуглеводів та мінеральних солей, легко засвоюваних і необхідних організмові людини. Ароматичні та барвні речовини, які містяться в овочах, надають стравам смаку, збуджують апетит, різноманітять харчування.

Підготовлені обчищені овочі зберігають накритими вологою серветкою або рушником. Нарізувати овочі слід безпосередньо перед приготуванням — це запобігає втраті вітамінів.

Для кращого зберігання вітаміну С овочі під час варіння слід опускати в киплячу воду й варити в закритій посудині при незначному кипінні. Відвар овочів використовують для приготування супів або соусів.

Тушковані овочі корисніші від варених, бо після тушкування розчинні речовини залишаються в овочах, поліпшуючи їх смакові властивості.

У смажених овочів краще зберігаються ароматичні й смакові речовини. Овочі — сирі і варені — смажать із малою кількістю жиру або у фритюрі. Перед смаженням жир треба доводити до температури 150—160°С. Овочі обсмажують доти, поки з усіх боків не утвориться рівномірна рум'яна кірочка. Якщо після появи добре підсмаженої кірочки овочі недостатньо м'які, їх досмажують у духовій шафі.

У разі використання електросковорідки овочі доводять до готовності, закривши їх кришкою.

Для смаження у фритюрі використовують глибокі товстодонні листи з вставними металевими сітками й спеціальні фритюрниці. Співвідношення продукту й жиру становить 1:4. Перед смаженням жир нагрівають до 175—180°С. Готовність фритюру визначають, опускаючи в нього кусочок сирої картоплі. Якщо біля кусочка спінюється жир, то фритюр готовий. Кращими жирами для смаження у фритюрі є: суміш рафінованої олії з гідрожиром у співвідношенні 1:2 або суміш олії з топленим тваринним жиром у тому ж співвідношенні. Тривалість смаження у фритюрі 2—8 хв (залежно від виду овочів і форми нарізання).

Під час подавання страви з овочів можна посипати дрібно нарізаною зеленню — 4 г (нетто) на порцію.

1.162. ГАЛУШКИ КАРТОПЛЯНІ	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	140	105
Борошно пшеничне	25	25
Яйця	3/4 шт.	30
Сир твердий	27	25
Маса напівфабрикату	—	**180**
Масло вершкове або маргарин	15	15
Сухарі пшеничні	10	10
Вихід	—	**225**

Обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. У протерту картоплю, охолоджену до 40—50°С, додають яйця, борошно, сир твердий, натертий на тертці з дрібними отворами, сіль і перемішують. Галушки викладують ложкою (виїмкою) у киплячу підсолену воду й варять 5—10 хв.

Готові галушки подають із сухарями, підсмаженими на маслі вершковому або маргарині.

1.163. КАША ГАРБУЗОВА	БРУТТО	НЕТТО
Гарбуз	200	140
Пшоно	50	50
або крупи рисові	50	50
Молоко	100	100
Цукор	10	10
Вода	70	70
Маса готової каші	—	**300**
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**310**

Обчищений і промитий гарбуз нарізують скибочками, припускають д напівготовності, потім додають промиті крупи, молоко й варять до повно розварювання крупів.

Готовий гарбуз із крупами розминають, заправляють сіллю, цукром.

Під час подавання поливають маслом вершковим або маргарином.

1.164. КАБАЧКИ, ТУШКОВАНІ З КАРТОПЛЕЮ		
Кабачки	150	120
Борошно пшеничне	5	5
Картопля	133	100
Морква	38	30
Цибуля ріпчаста	20	17
Петрушка (корінь)	7	5
Помідори свіжі	45	35
або томатне пюре	15	15
Олія	15	15
Цукор	1	1
Сметана	10	10
Вихід	—	**250**

Підготовлені кабачки, картоплю, моркву, цибулю й петрушку нарізують часточками або кубиками. Кабачки солять, посипають борошном і обсмажують, картоплю солять і обсмажують. Цибулю, моркву й петрушку пасерують. Потім овочі й картоплю змішують, заливають бульйоном або водою (10—15% від маси продуктів) і тушкують. За кілька хвилин до закінчення тушкування додають нарізані часточками обсмажені помідори або пасероване томатне пюре, цукор і сметану.

1.165. БАКЛАЖАНИ, ТУШКОВАНІ З КАРТОПЛЕЮ		
Баклажани	167	142
Борошно пшеничне	5	5
Картопля	120	90
Помідори свіжі	75	64
Сметана	20	20
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Вихід	—	**250**

Підготовлені баклажани, картоплю й помідори нарізують часточками, баклажани солять, посипають борошном і обсмажують. Окремо смажать картоплю. Обсмажені овочі заливають бульйоном або водою (10—15% від маси продуктів) і тушкують до напівготовності, потім додають обсмажені помідори, сметану й тушкують ще 10—15 хв.

1.166. ПЕРЕЦЬ, ТУШКОВАНИЙ ІЗ ПОМІДОРАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	133	100
Помідори свіжі	141	120
Цибуля ріпчаста	71	60
Жир тваринний топлений харчовий або олія	15	15
Сметана	20	20
Яйця	1/4 шт.	10
Вихід	—	**200**

Цибулю нарізують півкільцями, солодкий перець — соломкою, обсмажують до напівготовності, потім кладуть нарізані помідори, сметану й тушкують. За 5 хв до кінця тушкування додають збиті сирі яйця.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню. Страву можна готувати з напівкопченою ковбасою, відповідно збільшивши вихід страви.

1.167. КВАСОЛЯ, ТУШКОВАНА ІЗ СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

Квасоля	50,5	50/105[1]
Перець солодкий	133	100
Помідори свіжі	49	42
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	24	20
Олія	15	15
Часник	1	0,8
Вихід	—	**250**

Солодкий перець нарізують соломкою, цибулю — півкільцями, моркву та помідори — скибочками й смажать до напівготовності. Замочену квасолю варять окремо майже до готовності, додають обсмажені овочі, солять і тушкують 15—20 хв. Наприкінці тушкування заправляють розтертим часником.

1.168. ОВОЧІ ПО-КАРПАТСЬКИ

Картопля	107	80
Морква	23	18/12[2]
Петрушка (корінь)	15	11/7[2]
Цибуля ріпчаста	24	20/10[2]
Помідори свіжі	49	42
Перець солодкий	128	96/75[2]
Олія	25	25

[1] Маса вареної квасолі.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованих овочів.

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	14	40[1]
або пшеничні	16	40[1]
або перлові	13	40[1]
Петрушка (зелень)	4	3
Бульйон або вода	50	50
Вихід	—	**250**

Підготовлену картоплю нарізують часточками й злегка обсмажують. Дрібно нарізані моркву, петрушку й ріпчасту цибулю пасерують. За 5—10 хв до закінчення пасерування додають нарізані часточками помідори й солодкий перець. Із крупів варять розсипчасту кашу. Обсмажену картоплю й пасеровані овочі змішують, додають розсипчасту кашу, бульйон або воду й тушкують протягом 25—35 хв.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

1.169. МОРКВА, ТУШКОВАНА ІЗ ЧОРНОСЛИВОМ

Морква	89	71
Масло вершкове	10	10
Чорнослив	11	17/13[2]
Мед	17,2	17
Кориця	0,3	0,3
Вихід	—	**100**

Чорнослив заливають гарячою водою й залишають до повного набухання, видаляють кісточки. Підготовлену моркву нарізують кубиками, додають воду (20—30% від маси моркви, частину води можна замінити настоєм із чорносливу), масло вершкове й тушкують до готовності.

У готову моркву додають подрібнений чорнослив, мед і тушкують ще 7—10 хв, наприкінці тушкування додають корицю.

1.170. ГРИБИ В СМЕТАННОМУ СОУСІ

Гриби білі свіжі	1214	923
або шампіньйони свіжі	1974	1500
або гриби білі сушені	300	300
або гриби білі мариновані чи солоні (у банках)	1231	923
Маргарин	40	40
Маса готових грибів	—	**600**
Соус № 1.375	—	400
Вихід	—	**1000**

Варені сушені (рец. № 1.21) або свіжі гриби нарізують скибочками або часточками, обсмажують до готовності. Гриби мариновані відокремлюють від маринаду, а солоні — від розсолу, промивають і далі готують так само, як свіжі гриби. Готові гриби заливають соусом сметанним і тушкують 5—10 хв. Гриби можна готувати з пасерованою цибулею (10—20 г на порцію), відповідно збільшивши вихід страви.

[1] Маса розсипчастої каші.
[2] У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточками, у знаменнику маса без кісточок.

1.171. ГОЛУБЦІ З КАРТОПЛЕЮ	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	190	152/140[1]
Для фаршу:		
Картопля	153	115
Маса віджатої картоплі	—	60
Яйця	1/10 шт.	4
Цибуля ріпчаста	24	20
Сало шпик	10,4	10
Маса пасерованої цибулі із салом	—	18
Маса фаршу	—	80
Маса напівфабрикату	—	**220**
Маса обсмажених голубців	—	**200**
Цибуля ріпчаста	60	50
Сало шпик	10,4	10
Маса пасерованої цибулі із салом	—	35
Вихід	—	**235**

Білокачанну капусту кладуть у киплячу воду, попередньо вирізавши качан, варять до напівготовності. Потім відкидають на друшляк, розбирають на пелюстки й відбивають. На пелюстки капусти кладуть фарш і загортають його, надаючи виробу циліндричної форми. Голубці кладуть на змащений салом лист, обсмажують у духовій шафі, складають у сотейник, пересипаючи підсмаженою на салі цибулею, і тушкують, додавши трохи води.

Фарш: сиру обчищену картоплю натирають на тертці, віджимають, додають пасеровану на салі цибулю, яйця, сіль, перець і перемішують.

Подають голубці по 2 шт. на порцію зі смаженим салом та цибулею.

1.172. ГОЛУБЦІ З КВАСОЛЕЮ ТА СИРОМ		
Капуста білокачанна свіжа	190	152/140[1]
Для фаршу:		
Квасоля	15	15/32[2]
Сир	31	30
Морква	10	8
Цибуля ріпчаста	24	20
Маргарин	10	10
Маса фаршу	—	80
Маса напівфабрикату	—	**220**
Соус № 1.376	—	75
Вихід	—	**275**

Голубці готують, як описано в рец. № 1.171, не обсмажуючи, складають у сотейник, додають окріп і припускають. Готові голубці заливають соусом сметанним із томатом і тушкують 10—15 хв у духовій шафі.

Фарш: варену квасолю протирають, змішують із протертим сиром, заправляють пасерованими цибулею та морквою, додають сіль і перемішують.

Подають голубці разом із соусом по 2 шт. на порцію.

[1] У чисельнику вказана маса сирої капусти нетто, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.

[2] Маса вареної квасолі.

1.173. ГОЛУБЦІ З ГРИБАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	190	152/140[1]
Для фаршу:		
Крупи рисові	16	16/45[2]
або крупи перлові	15	15/45[2]
Гриби білі свіжі	53	40/20[3]
або гриби білі сушені	10	10/20[3]
Цибуля ріпчаста	30	25
Петрушка (зелень)	3	2
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	20
Маса фаршу	—	80
Маса напівфабрикату	—	**220**
Соус № 1.375	—	75
Вихід	—	**275**

Голубці готують, як описано в рец. № 1.171, не обсмажуючи, складають у сотейник, додають окріп і припускають. Потім голубці заливають соусом сметанним і тушкують 10—15 хв у духовій шафі.

Фарш: рисові або перлові крупи варять до напівготовності, додають нарізані гриби (рец. № 1.21), обсмажені із цибулею, сіль, перець, зелень і перемішують.

Подають голубці разом із соусом по 2 шт. на порцію.

1.174. ПЕРЕЦЬ, ФАРШИРОВАНИЙ ПО-ДОМАШНЬОМУ		
Перець солодкий	93	70
Для фаршу:		
Капуста білокачанна свіжа	35	38/25[4]
Морква	55	44/30[5]
Цибуля ріпчаста	24	20/10[5]
Томатне пюре	10	10
Олія	15	15
Борошно пшеничне	2	2
Оцет 3%-й	10	10
Цукор	2	2
Маса фаршу	—	80
Маса напівфабрикату	—	**150**
Соус № 1.370	—	75
Вихід	—	**200**

Солодкий перець перебирають, промивають, підрізують навколо пл доніжки й видаляють її разом із насінням, не порушуючи цілості стручк Перець заливають гарячою водою й варять 1—2 хв, потім відкидають друшляк. Підготовлений перець заповнюють фаршем, припускають із незна ною кількістю води до готовності, потім заливають томатним соусом і ту кують 10—15 хв.

[1] У чисельнику вказана маса сирої капусти нетто, у знаменнику — маса вареної напівготовності капусти.

[2] Маса розсипчастої каші.

[3] Маса обсмажених грибів.

[4] Маса прогрітої капусти з оцтом.

[5] Маса пасерованої моркви та цибулі.

Фарш: нашатковану капусту перетирають із сіллю, прогрівають з оцтом, потім додають нарізані соломкою, пасеровані з томатним пюре цибулю й моркву, заправляють цукром та пасерованим борошном.

1.175. ПОМІДОРИ, СМАЖЕНІ ІЗ САЛОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	233	198
Сало шпик	35,4	34
Маса смажених помідорів	—	125
Маса смаженого сала	—	20
Вихід	**—**	**145**

Підготовлені помідори й сало нарізують великими скибочками. Сало обсмажують і на утвореному жиру смажать помідори.

1.176. КАПУСТА БІЛОКАЧАННА В ТІСТІ

Капуста білокачанна свіжа	218	174/160[1]
Борошно пшеничне	33	33
Молоко або вода	33	33
Олія	2	2
Яйця	5/6 шт.	33
Маса тіста	—	100
Кулінарний жир	20	20
Маса смаженої капусти	**—**	**200**
Масло вершкове або маргарин	10	10
або сметана	30	30
Вихід: з маслом або маргарином	—	**210**
зі сметаною	—	**230**

Білокачанну капусту обчищують, вирізують качан, заливають підсоленим окропом, варять 15—20 хв до напівготовності, охолоджують, відокремлюють листки й нарізують їх на 2—3 частини.

Просіяне борошно розчиняють теплим молоком або водою з температурою 20—30°С, розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, жовтки яєць, сіль і залишають на 10—15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки й розмішують. Підготовлену капусту за допомогою кухарської голки занурюють у тісто й смажать у жиру (фритюрі), нагрітому до 180—190°С.

Під час подавання капусту викладають у вигляді піраміди й підливають масло, або маргарин, або сметану.

1.177. ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

Кабачки	200	160
Борошно пшеничне	40	40
Яйця	2/5 шт.	16
Цукор	5	5
Сода	0,1	0,1
Маргарин	11	11

[1] У чисельнику вказана маса сирої капусти нетто, у знаменнику— маса вареної до напівготовності капусти.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса готових оладок	**—**	**200**
Масло вершкове або маргарин		
або сметана	30	30
Вихід: з маслом або маргарином	**—**	**210**
або зі сметаною	**—**	**230**

Обчищені кабачки натирають на тертці з дрібними отворами, додають борошно, яйця, цукор, соду, сіль і перемішують. З підготовленої маси ложкою викладають оладки на гарячу сковороду й смажать.

Під час подавання оладки поливають маслом вершковим або маргарином або сметаною.

1.178. МОРКВЯНИКИ З ЯБЛУКАМИ

Морква	144	115
Яблука свіжі	71	50
Цукор	5	5
Крупи манні	15	15
Цукор ванільний	1	1
Борошно пшеничне	10	10
Маса напівфабрикату	**—**	**180**
Маргарин	10	10
Маса готових морквяників	**—**	**150**
Масло вершкове або маргарин	10	10
або сметана	30	30
Вихід: з маслом або маргарином	**—**	**160**
зі сметаною	**—**	**180**

Яблука обчищують, видаляють серцевину й припускають. Моркву обчищують і варять. Варену моркву й припущені яблука протирають, додають цукор, сіль і, помішуючи, вводять манні крупи й прогрівають. Охолоджену масу заправляють ванільним цукром, добре перемішують, надають їй форму батончика завтовшки 5—6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надають форму круглих биточків завтовшки 1,5 см, і обсмажують з обох боків. Морквяники можна готувати без ванільного цукру.

Під час подавання морквяники поливають маслом вершковим або маргарином, або збоку підливають сметану.

1.179. КАРТОПЛЯНІ МЛИНЦІ

Картопля	275	206
Дріжджі	8	8
Борошно пшеничне	18	18
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	10	10
Маса напівфабрикату	**—**	**250**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса готових млинців	**—**	**200**
Сало шпик	19,8	19
Цибуля рідчаста	25	21

	БРУТТО	НЕТТО
Маса смаженої цибулі із салом	—	25
або сметана	30	30
Вихід: із цибулею й салом	—	**225**
зі сметаною	—	**230**

Дріжджі розводять у теплій воді, всипають половину борошна, добре розмішують і дають підійти в теплому місці. Сиру обчищену картоплю натирають на тертці, кладуть у тісто, яке підійшло, додають решту борошна, сіль, яйця, добре перемішують і дають ще раз підійти.

На розігріту чавунну сковороду або лист, змащені жиром, ложкою розкладають тісто й смажать млинці з обох боків.

Подають млинці зі смаженою цибулею із салом або сметаною.

1.180. МАСА ДЛЯ ДЕРУНІВ

Картопля	1240		930
Борошно пшеничне	43		43
Яйця	$^{9}/_{10}$	шт.	36
Вихід	—		**1000**

Сиру обчищену картоплю натирають на тертці з дрібними отворами. В одержану масу додають борошно, яйця, сіль і добре перемішують.

1.181. ДЕРУНИ, ФАРШИРОВАНІ ГРИБАМИ

Маса для дерунів № 1.180	—	115
Фарш:		
Гриби білі сушені	3	3/6[1]
Цибуля рішчаста	21	18/9[2]
Маргарин	2	2
Маса фаршу	—	15
Маса напівфабрикату	—	**125**
Олія	7	7
Маса смажених дерунів	—	**100**
Соус грибний № 1.377	—	50
Вихід	—	**150**

Масу для дерунів готують за рец. № 1.180, викладують ложкою кружальцями на розігріту чавунну сковороду або лист, змащені жиром, на середину кожного кладуть фарш, який зверху накривають дерунною масою, обсмажують з обох боків і доводять до готовності в духовій шафі.

Фарш: підготовлені сушені гриби варять (рец. № 1.21), дрібно нарізують, обсмажують із цибулею, додають сіль і перець.

Подають деруни з грибним соусом по 2 шт. на порцію.

1.182. ДЕРУНИ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

Маса для дерунів № 1.180	—	185
Маргарин	10	10

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса готових дерунів	—	**150**
Свинина (лопаткова, шийна частини) або яловичина (товстий, тонкий краї, боковий і внутрішній куски тазостегнової частини)	129 162	110 119
Маргарин	5	5
Маса готового м'яса	—	**75**
Часник	3	2
Сметана	35	35
Маргарин	10	10
Маса соусу	—	**50**
Вихід	—	**275**

Готують масу для дерунів за рец. № 1.180. Деруни смажать основним способом у вигляді невеликих млинців по 3—4 шт. на порцію. М'ясо нарізують кусочками, солять і смажать, додають воду й тушкують до готовності. Готові деруни й м'ясо укладують шарами в горщичок, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник і закривають кришкою, ставлять у духову шафу на 5—7 хв. Подають у горщичку.

Запропоновано кухарями Волинської області.

1.183. ДЕРУНИ, ФАРШИРОВАНІ СИРОМ

Маса для дерунів № 1.180	—	235
Фарш:		
Сир	34,3	34
Яйця	$^{1}/_{6}$ шт.	7
Маса фаршу	—	40
Маса напівфабрикату	—	**275**
Олія	10	10
Маса смажених дерунів	—	**220**
Сметана	20	20
Вихід	—	**240**

Готують масу для дерунів за рец. № 1.180. Частину маси викладують н добре розігріту сковороду з олією. Потім зверху кладуть фарш із сиру накривають іншою частиною дерунної маси. Деруни смажать з обох боків д утворення рум'яної кірочки.

Для фаршу: у протертий сир додають яйця, сіль і добре перемішують.

Подають зі сметаною по 2 шт. на порцію.

Запропоновано кухарями Волинської області.

1.184. ДЕРУНИ, ФАРШИРОВАНІ М'ЯСОМ

Маса для дерунів № 1.180	—	235
Фарш:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	50	31[1]
Цибуля рішчаста	24	20
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Маса пасерованої цибулі	—	10
Маса фаршу	—	40

[1] Маса вареного м'яса.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса напівфабрикату	—	**275**
Олія	10	10
Маса готових дерунів	—	**220**
Соус грибний № 1.377	—	50
Сало шпик	19,8	19
Цибуля рідчаста	25	21
Маса пасерованої цибулі й шкварок	—	25
Вихід: із соусом або з пасерованою цибулею й шкварками	—	**270**
	—	**245**

Готують масу для дерунів за рец. № 1.180. Частину маси викладують на добре розігріту сковороду з олією. Потім зверху кладуть м'ясний фарш і накривають іншою частиною маси. Деруни смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Для приготування фаршу м'ясо варять, подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, добре вимішують.

Сало нарізують дрібними кубиками й смажать доти, поки з нього не витопиться приблизно половина жиру. Потім кладуть цибулю, нарізану кубиками, пасерують.

Подають деруни по 2 шт. на порцію з грибним соусом або з пасерованою цибулею й шкварками.

Запропоновано кухарями Волинської області.

1.185. КАРТОПЛЯНИКИ З М'ЯСОМ АБО СУБПРОДУКТАМИ

Картопля	241	181/173[1]
Яйця	1/10 шт.	4
Маргарин	5	5
Картопляна маса	—	180
Для фаршу:		
Яловичина (лопаткова й грудна частини, грайка)	75	55/34[2]
або печінка яловича	60	50/34[2]
або серце	67	57/34[2]
або легені	51	47/34[2]
Цибуля рідчаста	14	12/6[3]
Маргарин	3	3
Маса фаршу	—	40
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**220**
Олія	10	10
Маса готових картопляників	—	**200**
Соус № 1.375, 1.377	—	50
Вихід	—	**250**

Обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. У протерту картоплю, охолоджену до 40—50°С, додають яйця, маргарин, сіль і перемішують до утворення однорідної маси.

[1] Маса вареної протертої картоплі.
[2] Маса вареного м'яса й субпродуктів.
[3] Маса пасерованої цибулі.

Із картопляної маси формують кружальця, викладують на них підготовлений фарш і з'єднують їх краї так, щоб фарш був всередині виробу. Потім вироби обкачують у борошні, надаючи овальної форми, і смажать з обох боків.

Фарш: м'ясо або субпродукти варять, охолоджують, подрібнюють на м'ясорубці, додають підсмажену цибулю, заправляють сіллю та перцем і добре вимішують.

Подають картопляники по 2 шт. на порцію з грибним або сметанним соусом.

1.186. КАРТОПЛЯНИКИ З ГРИБАМИ ТА РИСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	241	181/173[1]
Яйця	1/10 шт.	4
Маргарин	5	5
Картопляна маса	—	180
Крупи рисові	5	5/14[2]
Гриби білі сушені	10	10/20[2]
Цибуля рідчаста	17	14/7[3]
Маргарин	3	3
Маса фаршу	—	40
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**220**
Олія	10	10
Маса готових картопляників	—	**200**
Масло вершкове або маргарин	10	10
або сметана	30	30
або соус № 1.375, 1.377	—	50
Вихід: з маслом або маргарином		**210**
зі сметаною	—	**230**
із соусом	—	**250**

Готують так само, як і картопляники з м'ясом та субпродуктам (рец. № 1.185).

Фарш: розсипчастий рис змішують із вареними посіченими грибам (рец. № 1.21), пасерованими із цибулею, заправляють сіллю й перцем.

Подають картопляники по 2 шт. на порцію з маслом або маргарином, аб зі сметаною, або із соусом грибним або сметанним.

1.187. КОВБАСКИ КАРТОПЛЯНІ ІЗ СИРОМ

Картопля	208	156
Яйця (жовтки)	1/4 шт.	4
Борошно пшеничне	25	25
Масло вершкове	5	5
Картопляна маса	—	180
Для фаршу:		
Сир	51	50
Масло вершкове	5	5
Яйця (білки)	1/2 шт.	12

[1] Маса вареної протертої картоплі.
[2] Маса варених продуктів.
[3] Маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса фаршу	—	65
Борошно пшеничне	10	10
Сухарі пшеничні	10	10
Яйця (білки)	1/3 шт.	8
Маса напівфабрикату	—	**250**
Кулінарний жир	20	20
Маса смажених ковбасок	—	**225**
Масло вершкове	5	5
або сметана	30	30
Вихід: з маслом	—	**230**
зі сметаною	—	**255**

У протерту варену картоплю, охолоджену до 40—50°С, додають жовтки яєць, борошно пшеничне, сіль, масло вершкове й перемішують. З маси формують кружальця й на середину кладуть фарш із сиру, формують у вигляді ковбасок по 3 шт. на порцію, обкачують у борошні, змочують у збитих білках яєць, обкачують у сухарях і ставлять у холодне місце на 30 хв. Смажать у фритюрі до рум'яної кірочки й доводять до готовності в духовій шафі.

Фарш: сир протирають, додають розтоплене масло вершкове, збиті білки яєць та сіль і перемішують.

Подають ковбаски з маслом або зі сметаною.

1.188. ВАЛЯНЦІ ІЗ СИРОМ

Картопля	124	93
Борошно пшеничне	15	15
Яйця	2/5 шт.	16
Маса картопляна	—	120
Сир	41	40
Яйця	1/8 шт.	5
Маса фаршу	—	45
Борошно пшеничне	10	10
Маса напівфабрикату	—	**170**
Маргарин	10	10
Маса смажених валянців	—	**150**
Сметана	30	30
Вихід	—	**180**

Обчищену картоплю відварюють, протирають гарячою, охолоджують до 40—50°С, додають борошно пшеничне, яйця, сіль і добре вимішують. З картопляної маси формують кружальця, на них кладуть фарш, формують у вигляді пиріжків, обкачують у борошні й смажать на маргарині.

Для фаршу: в протертий сир вводять яйця, сіль і ретельно перемішують.

Подають валянці по 2 шт. на порцію зі сметаною.

Запропоновано кухарями Запорізької області.

1.189. ЗРАЗИ "ЗАПОРІЗЬКІ"

Капуста білокачанна свіжа	125	100/90[1]
Борошно пшеничне	8	8
Яйця	1/4 шт.	10
Капустяна маса	—	105
Для фаршу:		
Свинина (котлетне м'ясо)	65	55
Цибуля рiпчаста	7	6/3[1]
Маргарин	2	2
Борошно пшеничне	0,5	0,5
Маса фаршу	—	50
Яйця	1/4 шт.	10
Маса напівфабрикату	—	**155**
Маргарин	6	6
Маса смажених зраз	—	**135**
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**140**

Капусту нарізують соломкою й припускають у підсоленій воді до напівготовності, охолоджують, віджимають, додають сирі яйця, борошно й перемішують.

З капустяної маси формують кружальця по 2 шт. на порцію. На середину кружалець кладуть фарш і з'єднують їх краї так, щоб фарш був у середині виробу, і надають їм овальної форми. Потім виріб змочують в яйцях і смажать з обох боків.

Фарш: сире м'ясо подрібнюють на м'ясорубці з двома решітками. Фарш кладуть на змащений жиром глибокий лист, шаром не більше 3 см, і періодично помішуючи, обсмажують до готовності в духовій шафі. Потім сік, який виділився з м'яса, зливають і готують на ньому білий соус. Для цього пасероване з жиром борошно розводять соком, який виділився, і проварюють. Обсмажене м'ясо з'єднують із пасерованою цибулею й ще раз подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з дрібними отворами. Фарш заправляють білим соусом, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню й перемішують.

Подають зрази з маслом вершковим по 2 шт. на порцію.

1.190. КОТЛЕТА "УРОЖАЙ"

Капуста білокачанна свіжа	176	141/130[2]
Для фаршу:		
Морква	46	37/25[3]
Цибуля рiпчаста	24	20/10[3]
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Крупи рисові	11	11/31[4]
Маса фаршу	—	65
Для тіста:		
Борошно пшеничне	20	20
Яйця	1/2 шт.	20
Молоко	20	20
Олія	1	1
Маса тіста	—	60
Маса напівфабрикату	—	**255**
Кулінарний жир	20	20
Маса смажених котлет	—	**200**
Сметана	30	30
Вихід	—	**230**

[1] Маса припущеної капусти.

[1] Маса пасерованої цибулі.

[2] У чисельнику вказана маса сирої капусти нетто, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.

[3] Маса пасерованих овочів.

[4] Маса розсипчастого рису.

Білокачанну капусту після видалення качана опускають на 3—5 хв у кип-лячу підсолену воду, потім відокремлюють пелюстки. Потовщену частину пелюсток відбивають, на середину кладуть фарш, формують котлети, надаючи овальної форми, змочують у тісті й смажать у жиру (фритюрі), нагрітому до 180—190°С.

Для фаршу: дрібно нарізані овочі пасерують, з'єднують із вареним розсип-частим рисом, солять і перемішують.

Для тіста: просіяне борошно розводять теплим молоком із температурою 20—30°С, розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, жовтки яєць, сіль і залишають на 10—15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки й розмішують.

Подають котлети по 2 шт. на порцію зі сметаною.

1.191. КАРТОПЛЯ ІЗ САЛОМ І ЧАСНИКОВИМ СОУСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	228	171
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Сало шпик	52	50
Маса картоплі із салом	**—**	**175**
Соус № 1.367	—	35
Вихід	**—**	**210**

Калібровану картоплю обчищують, розрізують на дві частини. У кожній частині роблять невелике заглиблення, потім промивають і підсушують. Ви-кладують на змащений жиром лист, збризкують жиром і смажать у духовій шафі до напівготовності. На кожну половинку картоплини кладуть кусочок сала, солять і доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання картоплю поливають часниковим соусом.

1.192. КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА В ШКІРЦІ ІЗ САЛОМ

Картопля	125	125
Сало шпик	25	24
Маса напівфабрикату	**—**	**149**
Вихід	**—**	**115**

Картоплю добре миють, розрізують надвоє, на зрізану частину картоплини кладуть сало, нарізане кусочками прямокутної форми масою 3—4 г, посипають сіллю, перцем. Готовий напівфабрикат загортають фольгою так, щоб за-лишився повітряний простір для кращого запікання. Напівфабрикат ставлять у духову шафу на 30—35 хв.

Картоплю подають гарячою без фольги, поливають жиром, який витопився в процесі теплового обробляння, поруч укладують комбінований гарнір.

1.193. КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА ІЗ СИРОМ

Картопля	147	110
Маса вареної картоплі	—	107
Сир	102	100
Масло вершкове або маргарин	10	10
Сметана	15	15
Маса напівфабрикату	**—**	**230**
Вихід	**—**	**200**

Відварену обчищену картоплю нарізують кружальцями й упереміжку із сиром викладують на порційну сковороду, поливають маслом вершковим або маргарином, сметаною й запікають у духовій шафі.

1.194. ГАРБУЗ, ЗАПЕЧЕНИЙ З ЯЙЦЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Гарбуз	147	103
Борошно пшеничне	11	11
Маргарин	15	15
Маса смаженого гарбуза	—	82
Яйця	1 1/2 шт.	60
Молоко	29	29
Маса напівфабрикату	**—**	**170**
Маса готового гарбуза з яйцями	**—**	**160**
Кріп	1,3	1
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	**—**	**165**

Гарбуз обчищують, нарізують соломкою, солять, посипають перцем, обкачу-ють у борошні та смажать на маргарині до готовності. Потім заливають яй-цями, змішаними з молоком, і запікають у духовій шафі.

Під час подавання посипають кропом і поливають маслом вершковим або маргарином.

1.195. ГАРБУЗ, ЗАПЕЧЕНИЙ ЗІ СМЕТАНОЮ

Гарбуз	250	175
Борошно пшеничне	8	8
Маргарин	10	10
Цукор	15	15
Сметана	15	15
Сир твердий	5,4	5
Сухарі пшеничні	3	3
Маргарин	5	5
Маса напівфабрикату	**—**	**220**
Вихід	**—**	**200**

Обчищений і промитий гарбуз нарізують скибочками, солять, обкачують у борошні й обсмажують. Обсмажений гарбуз викладують у сотейник або на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями, посипають цукром, зали-вають сметаною, посипають тертим сиром, збризкують маргарином і запікають.

Запечений гарбуз порціюють і подають.

1.196. ГАРБУЗЯНИК

Гарбуз	114	80
Пшоно	22	22
Вода	32	32
Молоко	32	32
Цукор	6	6
Яйця	3/5 шт.	24
Масло вершкове	10	10

	БРУТТО	НЕТТО
Маргарин	3	3
Сухарі пшеничні	3	3
Сметана	3	3
Маса напівфабрикату	—	**200**
Маса готового гарбузяника	—	**180**
Сметана	20	20
або масло вершкове	5	5
Вихід: зі сметаною	—	**200**
з маслом	—	**185**

Пшоно перебирають, промивають і варять кашу в підсоленій воді з молоком. Коли каша трохи загусне, кладуть нарізаний дрібними кусочками гарбуз, цукор, масло вершкове й варять 10—15 хв. Потім кашу охолоджують до 40—50°С, додають сирі яйця й перемішують. Масу викладують у сотейник або на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною й запікають.

Подають гарбузяник порціями з маслом вершковим або сметаною.

1.197. БАБКА З ГАРБУЗА ТА КВАСОЛІ

Гарбуз	171	120
Квасоля	30,3	30/63[1]
Крупи манні	7	7
Яйця	1/8 шт.	5
Маргарин	2	2
Сухарі пшеничні	3	3
Сметана	2	2
Гарбузяна маса	—	150
Масло вершкове	10	10
або соус № 1.372	—	50
Вихід: з маслом	—	**160**
із соусом	—	**200**

Припущений гарбуз та варену квасолю протирають, солять, додають яйця, манні крупи й перемішують. Масу викладують на змащений маргарином і посипаний сухарями лист, поверхню розрівнюють, змащують сметаною й запікають у духовій шафі.

Подають бабку порціями з маслом вершковим або молочним соусом.

1.198. ЗАПІКАНКА З ГАРБУЗА З ЛОКШИНОЮ

Гарбуз	143	100
Масло вершкове	10	10
Маса смаженого гарбуза	—	78
Яйця	1 шт.	40
Цукор	7	7
Локшина № 1.450	28	28
Маса вареної локшини	—	84
Кориця	1	1
Маргарин	3	3

[1] Маса вареної квасолі.

	БРУТТО	НЕТТО
Сухарі пшеничні	3	3
Маса напівфабрикату	—	**210**
Маса готової запіканки		**200**
Масло вершкове	5	5
або сметана	20	20
Вихід: з маслом	—	**205**
зі сметаною	—	**220**

Локшину варять у невеликій кількості води, не відкидаючи на друшляк (на 1 кг локшини 2,2—3,0 л води, 30 г солі). Гарбуз дрібно нарізують, солять і підсмажують у розтопленому маслі. Потім змішують із вареною локшиною, додають збиті із цукром яйця, перемішують, викладують у змащену маргарином і посипану сухарями форму, зверху посипають корицею й запікають.

Подають запіканку з маслом вершковим або сметаною.

1.199. КАПУСТА З ГРИБАМИ ЗАПЕЧЕНА

Капуста білокачанна свіжа	126	101/93[1]
Гриби білі свіжі	53	40/20[2]
або гриби білі сушені	10	10/20[2]
Жир тваринний топлений харчовий	4	4
Яйця	1/5 шт.	8
Хліб пшеничний	17	17
Молоко	29	29
Жир тваринний топлений харчовий	2	2
Сухарі пшеничні	3	3
Маса напівфабрикату	—	**170**
Маргарин	3	3
Маса запеченої капусти	—	**150**
Сметана	20	20
Вихід	—	**170**

Капусту відварюють у підсоленій воді цілими головками або великими кусками й шаткують. Підготовлені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою і смажать до готовності. Пшеничний хліб замочують у молоці, змішують із капустою, грибами й сирими яйцями. Масу солять, заправляють перцем, викладують на лист, змащений жиром, посипають сухарями, збризкують жиром та запікають.

Подають страву зі сметаною.

1.200. ЛЕЖНІ КАРТОПЛЯНІ

Картопля	117	88
Яйця[3]	1/2 шт.	20
Борошно пшеничне	8	8
Картопляна маса	—	112
Капуста квашена	53	37
Сало шпик	13,5	13
Маса смаженої капусти	—	28
Цибуля ріпчаста	25	21

[1] Маса вареної капусти.
[2] Маса смажених грибів.
[3] 1/10 норми яєць залишають для змащування.

	БРУТТО	НЕТТО
Сало шпик	19,8	19
Маса пасерованої цибулі з салом	—	25
Маса фаршу	—	53
Маса напівфабрикату	—	**165**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Борошно пшеничне	5	5
Маса запечених лежнів	—	**150**
Сметана	20	20
Вихід	—	**170**

У зварену, протерту й охолоджену до 40—50°С картоплю додають яйця, борошно й перемішують.

Для фаршу: квашену капусту смажать на салі й заправляють пасерованою на салі цибулею.

Підготовлену картопляну масу ділять на дві частини, одну частину кладуть рівним шаром на лист, змащений жиром та посипаний борошном. Потім укладують фарш із капусти, покривають шаром картопляної маси, що залишилася, поверхню розрівнюють, змащують яйцями й запікають у духовій шафі. Готову страву охолоджують до 70°С і нарізують на порції.

Під час подавання лежні картопляні поливають сметаною.

1.201. ПЕЛЮСТКИ

Капуста білокачанна свіжа	200	160/147[1]
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	101	74
Пшоно	12	12/30[2]
Цибуля ріпчаста	20	17
Жир тваринний топлений харчовий	4	4
Маса пасерованої цибулі	—	8,6
Маса фаршу	—	115
Маса напівфабрикату	—	**260**
Бульйон або вода	70	70
Сало шпик	10,4	10
Маса готових пелюсток	—	**250**
Соус № 1.376	—	100
Вихід	—	**350**

Підготовлені головки капусти середнього розміру розрізують вздовж на чотири частини, варять до напівготовності в підсоленій воді й відкидають на друшляк.

Між листками кожної частини капусти кладуть фарш, листки стискують, капусту кладуть у сотейник або порційні горщички, виклавши дно кусочками сала, заливають бульйоном або водою й припускають. Потім капусту заливають соусом сметанним із томатом і доводять до готовності.

Для приготування фаршу м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, змішують із пасерованою цибулею й розсипчастою кашею, додають сіль, перець і все перемішують.

Подають страву із соусом, посипаючи дрібно нарізаною зеленню.

[1] Маса вареної до напівготовності капусти.
[2] Маса розсипчастої каші.

1.202. ГОЛУБЦІ ЛЮБИТЕЛЬСЬКІ	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	163	130/120[1]
Пшоно	12	12/30[2]
Сало-сирець	35	35
Маса фаршу	—	65
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маргарин	5	5
Маса обсмажених голубців	—	**170**
Вода або бульйон	50	50
Соус № 1.376	—	110
Вихід	—	**280**

Головку капусти (з видаленим качаном) відварюють у підсоленій воді до напівготовності, відокремлюють пелюстки, потовщену частину пелюстки злегка відбивають. На підготовлені пелюстки капусти кладуть фарш, загортають у вигляді прямокутника. Голубці викладають на лист, змащений жиром, збризкують жиром і обсмажують у духовій шафі. Потім заливають водою або бульйоном, припускають до готовності пшона, заливають соусом і запікають.

Для фаршу: підготовлене пшоно змішують із дрібно нарізаним салом-сирцем, заправляють сіллю, перцем.

Подають голубці по 2 шт. на порцію із соусом і посипають посіченою зеленню.

1.203. КАРТОПЛЯ, ФАРШИРОВАНА М'ЯСОМ І ГРИБАМИ

Картопля	137	137
Маса вареної картоплі	—	100
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	44	32
або свинина (котлетне м'ясо)	38	32
Гриби білі сушені	3	3/6[3]
Маргарин	5	5
Часник	6	5
Грибний відвар	5	5
Маса фаршу	—	50
Яйця	1/8 шт.	5
Хліб пшеничний	10	10
Маса напівфабрикату	—	**165**
Масло вершкове	7	7
Маса готової картоплі	—	**160**
Соус № 1.377	—	50
Вихід	—	**210**

Картоплю варять, обчищують, трошки надрізують і роблять "дно" для стійкості. З протилежного боку зрізують "кришку", середину виймають ножем або спеціальною виїмкою.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, потім обсмажують до готовності на маргарині. Сушені гриби варять (рец. № 1.21), потім обсмажують

[1] У чисельнику вказана маса нетто сирої капусти, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.
[2] Маса розсипчастої каші.
[3] Маса варених грибів.

з'єднують із м'ясом, додають подрібнений часник, грибний відвар і спеції. Фарш перемішують і заповнюють ним підготовлену картоплю, накривають зрізаною "кришкою". Напівфабрикат змочують в яйцях, обкачують у крихтах пшеничного хліба, укладують на змащений жиром лист і запікають у духовій шафі до готовності. Коли картопля запечеться, знімають "кришку".

Подають картоплю з грибним соусом.

1.204. КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАНІ СИРОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Кабачки	182	122/110[1]
Для фаршу:		
Сир	35	34
Крупи рисові	2,5	7[2]
Морква	9	7
Цибуля ріпчаста	12	10
Маргарин	5	5
Маса пасерованої цибулі з жиром	—	7
Маса фаршу	—	55
Сир твердий	5,4	5
Маргарин	2	2
Маса напівфабрикату	—	**170**
Маса готових кабачків	—	**150**
Соус № 1.375	—	50
Вихід	—	**200**

Кабачки обчищують від шкірочки, розрізують упоперек на частини завдовжки 3—5 см, залежно від діаметра кабачка, видаляють насіння із частиною м'якоті й відварюють до напівготовності в підсоленій воді.

Для фаршу: протертий сир змішують із розсипчастим рисом, вареною морквою, нарізаною дрібними кубиками, і пасерованою цибулею.

Підготовлені для фарширування кабачки заповнюють фаршем, викладують на змащений маргарином лист, посипають тертим сиром, збризкують маргарином і запікають у духовій шафі.

Під час подавання кабачки поливають соусом сметанним.

СТРАВИ З КРУПІВ ТА БОБОВИХ

З крупів готують каші, крупеники, запіканки та пудинги, котлети, биточки та інші страви. Каші варять із будь-яких крупів на воді, на молоці або на суміші молока та води.

За консистенцією каші поділяють на розсипчасті, в'язкі та рідкі (залежно від співвідношення мас крупів та рідини для варіння).

У таблиці вказана кількість крупів та рідини для приготування 1 кг розсипчастої, в'язкої та рідкої каш (графи 2 і 3), а також приблизна кількість рідини та солі для приготування каш різної консистенції з 1 кг крупів (графи 4 та 5).

[1] Маса кабачків, зварених до напівготовності.
[2] Маса розсипчастого рису.

Таблиця

Кількість крупів, рідини, солі, які витрачають на приготування каш

Назва каші	На 1 кг виходу каші[1]		Із 1 кг крупів та вихід каші			Привар, %	Вологість, % (±1,5%)
	крупи, г	рідина, л[2]	рідина, л	сіль, г	вихід, кг		
Гречана:							
розсипчаста з ядриці непідсмаженої та ядриці, яка швидко розварюється	476	0,71	1,50	21	2,10	110	60
з ядриці підсмаженої	417	0,79	1,90	24	2,40	140	69
в'язка	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
Пшоняна:							
розсипчаста	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
в'язка	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Рисова:							
розсипчаста	357	0,75	2,10	28	2,80	180	70
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
рідка	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Перлова:							
розсипчаста	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Ячна:							
розсипчаста	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
Вівсяна:							
в'язка	250	0,80	3,20	40	4,00	300	78
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
"Геркулес":							
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
рідка	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Манна:							
в'язка	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
рідка	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
Пшенична:							
розсипчаста	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
в'язка	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
Кукурудзяна:							
розсипчаста	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
в'язка	285	0,77	2,70	35	3,50	250	76
рідка	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83

[1] Для каш, які готують на воді, беруть 10, а для молочних та солодких — 4—5 солі на порцію.
[2] Каші розсипчасті готують на воді. В'язкі та рідкі каші можна готувати як на воді так і на молоці, або на суміші молока й води.

Перед варінням каші крупи просіюють, перебирають та промивають. При цьому видаляються сторонні домішки. Пшоно, рисові та перлові крупи спочатку промивають теплою, а потім гарячою водою, ячні — тільки теплою. Гречані, манні та інші подрібнені крупи, а також вівсяні крупи типу "Геркулес" не промивають.

Запіканки готують солодкими з різних крупів із сиром, гарбузом, плодами, родзинками, цукатами. Пудинги готують у формах, подають у гарячому вигляді з маслом, сметаною, молочним або сметанним соусом.

Відходи при перебиранні, просіюванні та промиванні крупів, які становлять 1—1,5%, а також втрати при порціюванні (близько 1%) враховані при визначенні виходу каш і готових виробів із них.

На приготування каш із дробленого рису, пшона й вівсяних крупів норму їх збільшують проти вказаних у таблиці та в рецептурі на 2%.

Під час подавання кашу поливають розтопленим жиром або кладуть кусочок масла вершкового. Кількість жиру й цукру на страву, яка вказана в рецептурі, допускається змінювати. На порцію каші за будь-якою рецептурою можна брати 10—15 г жиру.

1.205. МАННА КАША З ЯБЛУКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи манні	19	19
Молоко	195	195
Яблука	50	35
Масло вершкове	5	5
Маса готової каші	—	**220**
Цукор	10	10
Кориця	0,5	0,5
Вихід	—	**230**

У кипляче молоко всипають, помішуючи, манні крупи, сіль і варять 8—10 хв. Потім кладуть масло вершкове й подрібнені на тертці яблука (обчищені від шкірки з видаленою серцевиною) і варять кашу до готовності.

Під час подавання кашу посипають цукром із корицею.

1.206. КАША ГРИБНА ЧУМАЦЬКА

Пшоно	56	56
Вода (для пшона)	100	100
Маса каші	—	140
Гриби білі свіжі	132	100/50[1]
або гриби білі сушені	25	25/50[1]
Цибуля ріпчаста	12	10
Сало шпик	9,4	9
Маса пасерованої цибулі зі шкварками	—	12
М'ята перцева свіжа	1,5	1,5
Вихід	—	**200**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю обсмажують на салі, додають підготовлені свіжі або сушені варені гриби, нарізані скибочками, і смажать 15—20 хв.

[1] У чисельнику вказана маса грибів нетто, у знаменнику — маса смажених грибів.

Пшоняну кашу, зварену до напівготовності, змішують зі смаженими грибами й цибулею, доводять до готовності в духовій шафі. Перед подаванням кашу посипають дрібно нарізаною м'ятою.

1.207. КАША ПШОНЯНА ІЗ ЧОРНОСЛИВОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Пшоно	54	54
Вода	97	97
Масло вершкове	10	10
Маса розсипчастої каші	—	135
Чорнослив	40	60/45[1]
Для сиропу:		
Відвар з чорносливу	40	40
Цукор	15	15
Маса сиропу	—	50
Вихід	—	**230**

Підготовлений чорнослив заливають водою, варять до готовності, відвар зливають, із чорносливу видаляють кісточки.

Готову розсипчасту пшоняну кашу змішують із чорносливом, кладуть у змащену маслом (2 г від норми) посудину й прогрівають у духовій шафі протягом 5—7 хв.

Під час подавання кашу поливають сиропом, приготовленим на відварі із чорносливу.

1.208. СЛАСТЬОНИ З МАННИХ КРУПІВ

Крупи манні	50	50
Молоко	95	95
Вода	40	40
Яйця	1/2 шт.	20
Цукор	8	8
Масло вершкове	6	6
Борошно пшеничне	8	8
Маса напівфабрикату	—	**222**
Олія	8	8
Маса смажених сластьонів	—	**200**
Сметана	20	20
або варення, або джем, або повидло,	30	30
або мед	20	20
Вихід: зі сметаною або медом	—	**220**
з варенням, або джемом, або повидлом	—	**230**

Варять в'язку кашу на суміші молока й води з виходом 4 кг каші 1 кг крупів. Охолоджують до температури 60—70°С, змішують із жовтками яєць, цукром, вершковим маслом, сіллю, додають збиті білки й обережн переміщують. Потім масу поділяють на порції, надаючи виробам округл форми, обкачують у борошні й смажать на олії 7—10 хв.

Під час подавання сластьони поливають сметаною або медом, або варенням або джемом, або повидлом.

[1] У чисельнику вказана маса вареного чорносливу з кісточками, у знаменнику маса вареного чорносливу без кісточок.

1.209. КОВБАСА ПШОНЯНКА

	БРУТТО	НЕТТО
Пшоно	216	216
Молоко	440	440
Вода	252	252
Маса каші	—	864
Цибуля рiпчаста	119	100
Сало шпик	93,8	90
Маса пасерованої цибулі із салом	—	115
Яйця	2 1/2 шт.	100
Кишкова оболонка	0,8 м	15
Маса напівфабрикату	—	**1080**
Жир тваринний топлений харчовий (для змащування листа й збризкування)	15	15
Вихід	—	**1000**

Підготовлене пшоно всипають у кипляче підсолене молоко й, помішуючи, варять кашу до загустіння. Потім додають воду, пасеровану цибулю із салом і варять до готовності. Кашу охолоджують до 60—70°С, додають яйця, сіль, перець, добре перемішують і заповнюють на 3/4 об'єму підготовлену кишкову оболонку. Наповнену кишкову оболонку зав'язують шпагатом і варять при слабкому кипінні 20—30 хв.

Варену ковбасу кладуть на змащений жиром лист, збризкують жиром і доводять до готовності в духовій шафі.

1.210. ЗРАЗИ МАННІ, ФАРШИРОВАНІ ЦИБУЛЕЮ ТА ЯЙЦЯМИ

Крупи манні	48	48
Молоко	40	40
Вода	90	90
Маса готової каші	—	172
Яйця	1/5 шт.	8
Для фаршу:		
Цибуля рiпчаста	57	48/24[1]
Маргарин	5	5
Яйця	1/5 шт.	8
Маса фаршу	—	32
Сухарі пшеничні	10	10
Маса напівфабрикату	—	**222**
Кулінарний жир	8	8
Маса смажених зраз	—	**200**
Масло вершкове або маргарин	10	10
або соус № 1.375	—	75
Вихід: з маслом або маргарином	—	**210**
із соусом	—	**275**

Варять в'язку кашу на суміші молока й води з виходом 4 кг каші з 1 кг крупів, охолоджують до 60—70°С, додають сирі яйця й перемішують.

З підготовленої маси формують кружальця. На середину кружальця кладуть фарш і з'єднують його краї так, щоб фарш був у середині виробу. Потім виріб обкачують у сухарях, надаючи овально-приплюснутої форми, і смажать з обох боків.

Для приготування фаршу пасеровану цибулю змішують із посіченими вареними яйцями, додають сіль, перець і перемішують.

Подають зрази по 2 шт. на порцію, поливають маслом вершковим або маргарином, або сметанним соусом.

[1] Маса пасерованої цибулі.

1.211. ЗРАЗИ МАННІ, ФАРШИРОВАНІ МОРКВОЮ ТА ВИШНЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи манні	48	48
Молоко	40	40
Вода	90	90
Маса готової каші	—	172
Яйця	1/5 шт.	8
Для фаршу:		
Морква	18	14
Цукор	10	10
Вишні свіжі	11	9
або консервовані	16	9
Маса фаршу	—	32
Сухарі пшеничні	10	10
Маса напівфабрикату	—	**222**
Кулінарний жир	8	8
Маса смажених зраз	—	**200**
Соус № 1.390	—	75
Вихід	—	**275**

Зрази готують, як описано в рец. № 1.210. Для приготування фаршу дрібно нарізану моркву припускають із цукром і вишнями (свіжими з видаленими кісточками або консервованими).

Вишні можна замінити іншими ягодами.

Подають зрази по 2 шт. на порцію з ягідним соусом.

1.212. ЗРАЗИ ПШОНЯНІ З М'ЯСОМ

Пшоно	53	53
Вода	150	150
Маса каші	—	185
Масло вершкове або маргарин	5	5
Яйця	1/5 шт.	8
Фарш № 1.484	—	32
Сухарі пшеничні	10	10
Маса напівфабрикату	—	**227**
Маргарин	8	8
Маса смажених зраз	—	**200**
Соус № 1.377	—	75
Вихід	—	**275**

Варять в'язку кашу з виходом 3,5 кг каші з 1 кг крупів, охолоджують 60—70°С, додають сирі яйця, масло вершкове або маргарин. Далі готують, описано в рец. № 1.210.

Подають зрази по 2 шт. на порцію з грибним соусом.

1.213. КРУПЕНЯ ГРИБНА

Крупи гречані	20	20
Грибний відвар	80	80
Гриби білі сушені	6	6/12[1]

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	87	65
Цибуля рiпчаста	17	14/7[1]
Морква	13	10
Петрушка (корiнь)	4	3
Масло вершкове	6	6
Яйця	3/10 шт.	12
Сметана	10	10
Маса напiвфабрикату	—	**165**
Маргарин	2	2
Вихiд	—	**150**

У грибний вiдвар всипають крупи гречанi й варять при слабкому кипiннi 5 хв, додають картоплю, нарiзану дрiбними брусочками, варенi гриби (рец. № 1.21), нарiзанi соломкою й обсмаженi з овочами на маслi вершковому, і варять на слабкому вогнi до напiвготовностi, охолоджують до 60—70°С. Потiм вводять яйця, солять, перемiшують, викладують на лист, змащують сметаною, збризкують маргарином, ставлять у духову шафу й запiкають 10—15 хв.

Страву можна запiкати в порцiйних сковорiдках або баранцях.

1.214. БАНОШ

Крупи кукурудзянi	86	86
Сметана	230	230
Бринза	21	20
або сир твердий	22	20
Вихiд	—	**320**

У киплячу пiдсолену сметану цiвкою всипають кукурудзянi крупи, помiшуючи дерев'яною лопаткою до загустiння.

Подають на тарiлцi гiркою й посипають тертою бринзою або сиром.

Запропоновано кухарями Iвано-Франкiвської областi.

СТРАВИ З БОБОВИХ

Перед приготуванням страв із бобових квасолю, горох, нут і чечевицю ретельно перебирають, видаляючи домiшки, та промивають у холодній водi. Бобовi (крiм гороху лущеного) розварюються повiльно, тому перед варiнням їх замочують у холодній водi протягом 5—8 год. Для замочування на одну частину сухого гороху беруть двi частини води, температура якої має бути не менше 15°С.

Перед варiнням бобовi заливають холодною водою (2,5 л води на 1 кг бобових) та варять у закритому посудi при безперервному слабкому кипiннi. Тривалість варiння: чечевицi — 45—60 хв, гороху — 60—90 хв, квасолі — 1—2 год.

З 1 кг сухих бобових одержують 2,1 кг варених.

Пiд час подавання бобовi посипають зеленню петрушки або кропу, з розрахунку 2—3 г нетто на порцiю.

[1] Маса пасерованої цибулі.

1.215. КВАСОЛЯ, ТУШКОВАНА З КРУПАМИ ТА ОВОЧАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	51	50/105[1]
Пшоно	20	20
або крупи рисовi	18	18
або крупи пшеничнi	20	20
або крупи перловi	17	17
Цибуля рiпчаста	15	12/6[2]
Морква	15	12/8[2]
Петрушка (корiнь)	5	4/2,5[2]
Олiя	15	15
Перець солодкий	35	26
Помiдори свiжi	40	34
Маса напiвфабрикату	—	**230**
Вихiд	—	**200**

Цибулю, моркву та петрушку нарiзують дрiбними кубиками, пасерують з'єднують із вареною квасолею та крупами, звареними до напiвготовностi, додають нарiзаний соломкою перець солодкий, воду (10—15% вiд маси овочiв) солять і тушкують 10—15 хв. За 5 хв до кiнця тушкування додають нарiзан часточками помiдори.

1.216. БАБКА З КВАСОЛІ Й СИРУ З МОРКВОЮ

Квасоля	29	29/61[1]
Сир	36	35
Крупи манні	5	5
Цукор	5	5
Маса суміші з квасолі та сиру	—	105
Для фаршу:		
Морква	81	65/60[3]
Цукор	5	5
Маса фаршу	—	65
Маргарин	2	2
Сухарі пшеничні	3	3
Сметана	2	2
Маса напівфабрикату	—	**175**
Маса готової бабки	—	**150**
Соус № 1.372	—	50
Вихід	—	**200**

Варену квасолю протирають гарячою, додають протертий сир, манні круп цукор, сіль і перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарям лист викладують половину маси з квасолі та сиру, зверху кладуть рівни шаром фарш, покривають рештою маси, змащують сметаною й запікають духовій шафі.

Для приготування фаршу моркву припускають, протирають і заправляю цукром.

Готову бабку нарізують на порції й подають із молочним соусом.

[1] Маса вареної квасолі.
[2] Маса пасерованих овочів.
[3] Маса припущеної моркви.

1.217. КВАСОЛЯ ПРОТЕРТА	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	82	81/170[1]
Цибуля ріпчаста	119	100
Олія	16	16
Маса пасерованої цибулі	—	50
Соус № 1.367	10	10
Вихід	—	**230**

Варену квасолю протирають. В одержану масу додають сіль, перець. Все ретельно перемішують. Під час подавання протерту варену квасолю посипають пасерованою цибулею й поливають часниковим соусом. Можна оформити зеленню.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.218. КВАСОЛЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ		
Свинина (корейка, тазостегнова частина)	129	110
або яловичина (вирізка, товстий, тонкий край тазостегнової частини)	162	119
Маргарин	10	10
Маса готового м'яса	—	**75**
Цибуля ріпчаста	24	20
Квасоля	60,5	60
Маса вареної квасолі	—	126
Огірки солоні	40	24
Соус № 1.365	—	50
Часник	0,9	0,7
Вихід	—	**275**

М'ясо нарізують кубиками (4—5 кусків на порцію), обсмажують із цибулею. Попередньо замочену квасолю варять. Огірки обчищують від шкірки, нарізують кубиками й припускають. Окремо готують соус червоний основний.

М'ясо, смажене із цибулею, заливають невеликою кількістю соусу й тушкують. За 10—15 хв до закінчення тушкування додають варену квасолю, припущені огірки, соус, що залишився.

Готову страву заправляють часником, порціюють та подають.

Запропоновано кухарями Чернівецької області.

1.219. ГОРОХЛЯНКА		
Горох	50	50
Молоко	25	25
Цукор	10	10
Крупи манні	15	15
Яйця	1/4 шт.	10
Сир	51	50
Масло вершкове або маргарин	10	10
Сухарі пшеничні	5	5
Маса напівфабрикату	—	**225**
Маса готової горохлянки	—	**200**
Сметана	20	20
Вихід	—	**220**

[1] Маса вареної квасолі.

Зварений до напівготовності горох заливають молоком і варять до готовності. Наприкінці варіння, помішуючи, додають манні крупи, цукор і сіль. Масу охолоджують до температури 60—70°С, додають сир, сирі яйця, половину норми масла вершкового або маргарину й добре перемішують.

Підготовлену масу викладують шаром не більше 4 см на змащений жиром і посипаний сухарями лист, поверхню розрівнюють, збризкують жиром і запікають у духовій шафі.

Подають горохлянку гарячою, поливають сметаною.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ

Для приготування страв з яєць використовують свіжі курячі яйця. Використання качачих, гусячих та міражних яєць відповідно до Санітарних правил для підприємств громадського харчування забороняється.

Маса та якість курячих яєць мають відповідати вимогам діючої технічної документації. Свіжість яєць визначають за допомогою світлового овоскопа.

Перед використанням яйця промивають спочатку теплою водою з 1—2%-вим вмістом кальцинованої соди, потім 0,5%-вим розчином хлораміну, після чого споліскують чистою водою.

Рецептури Збірника складено з розрахунку використання столових курячих яєць II категорії середньою масою 46 г із відходом на шкаралупу, стік та втрати 12,5%.

Виходячи із цього, у рецептурах передбачена маса 40 г сирих та варених яєць (без шкаралупи) при співвідношенні жовтка й білка 39 і 61% відповідно.

Якщо маса яєць більша або менша від вказаної, то вихід страви в рецептурі зменшують або збільшують відповідно до фактичної маси яєць, користуючись коефіцієнтом перерахунку, який наведено у таблиці.

Середня маса одного яйця, г	Відходи на шкаралупу, стік та втрати, %	Коефіцієнт перерахунку (К)
Від 48	12,0	0,880
Від 43 до 48	12,5	0,875
До 43	13,0	0,870

Так, вихід готової яєчні при використанні яєць масою брутто більше або менше 46 г перераховується за формулою:

$$\text{Маса нетто яєць без шкаралупи} = \text{маса яєць у шкаралупі} \times К;$$

$$\text{Маса готової яєчні} = \frac{(\text{маса нетто яєць без шкаралупи} + \text{жир на смаження}) \cdot 88}{100}$$

1.220. ЯЄЧНЯ ІЗ СУХАРЯМИ	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Сухарі житні або пшеничні	5	5
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**90**

На подрібнені й обсмажені сухарі виливають яйця й ставлять на 4—5 хв у духову шафу. Яєчню можна подавати з гарніром.

1.221. ЯЄЧНЯ З ПОМІДОРАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Помідори свіжі	75	64
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**120**

Помідори нарізують скибочками або кружальцями, обсмажують, заливають яйцями й ставлять у духову шафу на 5—6 хв. Страву можна подавати з вареною, смаженою картоплею або картопляним пюре.

1.222. ПРЯЖЕНЯ ГУЦУЛЬСЬКА

Яйця	2 шт.	80
Сметана	30	30
Борошно кукурудзяне	10	10
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**125**

До яєць додають сметану, кукурудзяне борошно, сіль і ретельно розмішують. Суміш виливають на порційну сковороду з розігрітим маргарином і запікають 5—8 хв. Пряженю готують перед подаванням.

Подають у тій самій сковороді.

1.223. ПРЯЖЕНЯ З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Яйця	3 шт.	120
Печериці свіжі	100	76
Масло вершкове або маргарин	15	15
Молоко або вода	45	45
Вихід	—	**200**

Обчищені й помиті печериці нарізують скибочками й смажать до готовності. Потім їх солять, перчать, заливають яйцями, змішаними з молоком або водою, і доводять до готовності в духовій шафі.

1.224. ОМЛЕТ ІЗ СОЛОНИМИ БАКЛАЖАНАМИ

Яйця	2 шт.	80
Молоко	30	30
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове або маргарин	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	10
Баклажани солоні	40	35
Маргарин	5	5
Маса обсмажених баклажанів	—	25
Масло вершкове або маргарин	5	5
Маса готового омлету	—	**150**
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**155**

Солоні баклажани нарізують кубиками, смажать на сковороді. Дрібно нарізану цибулю пасерують. До яєць додають молоко, сіль. Суміш ретельно розмішують, виливають на сковороду з обсмаженими баклажанами, пасерованою цибулею й ставлять у духову шафу (180—200°С) на 8—10 хв.

Під час подавання омлет поливають розтопленим маслом вершковим.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.225. ЯЙЦЯ З ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Гриби білі сушені	5	5/10[1]
Цибуля ріпчаста	10	8/4[2]
Масло вершкове або маргарин	15	15
Соус № 1.374	—	75
Сухарі пшеничні	5	5
Вихід	—	**175**

На порційну сковороду кладуть варені яйця, розрізані на чотири частини, солять, додають варені гриби (рец. № 1.21), підсмажені із цибулею, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують маргарином і запікають у духовій шафі 3—5 хв.

Подають у тій самій сковороді.

СТРАВИ ІЗ СИРУ

Для приготування страв використовують жирний, напівжирний і знежирений сир.

Жирний (18% жиру, 65% вологи) та напівжирний (9% жиру, 73% вологи) доцільно подавати в натуральному вигляді. Напівжирний і нежирний (80% вологи) сир рекомендується використовувати для приготування гарячих страв.

Сир, який подають у натуральному вигляді, не протирають. Для подавання в натуральному вигляді використовують сир тільки з пастеризованого молока.

Для приготування гарячих страв сир протирають через протирочну машину, невелику кількість сиру протирають крізь сито. Втрати під час протирання становлять 1—2% від усієї кількості сиру.

Другі гарячі страви готують відвареними (вареники ліниві, галушки, лазанки), смаженими (сирники) та запеченими (пудинги, запіканки).

Пудинги відрізняються від запіканок більшою кількістю компонентів, а також ніжнішою консистенцією, тому що до їх складу входять збиті білки.

Під час приготування страв на 1 кг сиру кладуть 10 г солі.

1.226. СИРНИКИ ПО-КИЇВСЬКИ

Сир	91	90
Борошно пшеничне	16	16
Яйця	1/4 шт.	10
Цукор	15	15
Ванілін	0,02	0,02
Сирна маса	—	130
Для фаршу:		
Варення	20	20
Родзинки	10,2	10
Маса фаршу	—	20
Яйця	1/8 шт.	5
Хліб пшеничний	10	10
Маса напівфабрикату	—	**160**
Кулінарний жир	15	15
Маса готових сирників	—	**150**
Цукрова пудра	5	5
Сметана	20	20
Вихід	—	**175**

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса пасерованої цибулі.

У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді, перемішують і формують кружальця завтовшки 5—7 мм.

На підготовлені кружальця кладуть фарш, защіпують краї, формують напівфабрикат овальної форми, змочують в яйцях, обкачують у білій паніровці й смажать у великій кількості жиру протягом 2—3 хв, доводять до готовності в духовій шафі протягом 5—7 хв.

Для фаршу: підготовлені й підсушені родзинки уварюють із варенням до загуснення і охолоджують.

Під час подавання сирники (по 2 шт. на порцію) посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

1.227. СИРНИКИ З КВАСОЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	61	60
Квасоля	40	40/84[1]
Яйця	1/4 шт.	10
Цукор	10	10
Борошно пшеничне	10	10
Маса напівфабрикату	—	**170**
Маргарин	10	10
Маса готових сирників	—	**150**
Масло вершкове або маргарин	10	10
або сметана	20	20
або соус № 1.372, 1.375	—	50
Вихід: з маслом або маргарином	—	**160**
зі сметаною	—	**170**
із соусом	—	**200**

Сир протирають, додають варену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль і все добре перемішують. Одержаній масі надають форму батончика завтовшки 5—6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надають форми круглих биточків завтовшки 1,5 см, обсмажують з обох боків, після чого ставлять у духову шафу на 5—7 хв.

Подають сирники по 3 шт. на порцію з маслом або маргарином, або зі сметаною, або з молочним чи сметанним соусом.

1.228. ПУДИНГ ІЗ СИРУ Й ПОВИДЛА

Сир	101	100
Цукор	15	15
Яйця	1/4 шт.	10
Повидло	35	35
Сухарі пшеничні	18	18
Маргарин	3	3
Сметана	5	5
Маса напівфабрикату	—	**175**
Маса готового пудингу	—	**150**
Сметана	20	20
або соус № 1.390, 1.393	—	50
Вихід: зі сметаною	—	**170**
із соусом	—	**200**

[1] Маса вареної квасолі.

Сир протирають, додають розтерті із цукром жовтки, повидло, подрібнені сухарі, все перемішують і з'єднують зі збитими білками. Одержану масу викладують на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями. Поверхню маси розрівнюють, змащують сметаною й запікають у духовій шафі протягом 20—30 хв. Запечений пудинг, не викладаючи з листа, розрізують на порції.

Подають пудинг гарячим зі сметаною, або із соусом ягідним чи яблучним.

1.229. ЗРАЗИ ІЗ СИРУ З ГАРБУЗОМ І ЧОРНОСЛИВОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	101	100
Борошно пшеничне	13	13
Цукор	10	10
Яйця	1/8 шт.	5
Сирна маса	—	125
Для фаршу:		
Чорнослив	9	13/10[1]
Гарбуз	34	24/20[2]
Цукор	5	5
Маса фаршу	—	35
Борошно пшеничне	7	7
Маса напівфабрикату	—	**165**
Маргарин	5	5
Маса готових зраз	—	**150**
Сметана або варення	20	20
або масло вершкове, або маргарин	5	5
або сметана й	20	20
цукор	10	10
Вихід: зі сметаною чи варенням		**170**
або з маслом чи маргарином	—	**155**
або зі сметаною й цукром	—	**180**

У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно й перемішують. Одержаній масі надають форми батончика завтовшки 5—6 см, нарізують упоперек на коржі завтовшки 1,5 см, на середину кладуть фарш і з'єднують краї так, щоб фарш був усередині виробу. Потім виріб обкачують у борошні, надаючи форму цеглинки з овальними краями, і смажать з обох боків.

Для приготування фаршу припущений подрібнений гарбуз і набухлий чорнослив без кісточки з'єднують із цукром і перемішують.

Подають зрази по 2 шт. на порцію зі сметаною або з варенням, або маслом вершковим, або маргарином, або сметаною й цукром.

1.230. ПОНЧИКИ СИРНІ

Сир	85	84
Борошно пшеничне	46	46
Цукор	8	8
Яйця	2/5 шт.	16
Кислота лимонна	0,2	0,2
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	0,6	0,6

[1] У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточкою, у знаменнику — без кісточки.

[2] Маса припущеного гарбуза.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса напівфабрикату	—	**150**
Кулінарний жир	15	15
Маса готових пончиків	—	**140**
Цукрова пудра	2	2
Вихід	—	**142**

Сир протирають, додають цукор, яйця, сіль і перемішують. Потім додають борошно, гашену розведеною лимонною кислотою соду, перемішують, формують кульки (по 2 шт. на порцію) і смажать у жиру.

Перед подаванням пончики посипають цукровою пудрою.

1.231. КІЛЬЦЯ СИРНІ

Сир	30,3	30
Борошно пшеничне	29	29
у тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/5 шт.	8
Родзинки	5,1	5
Цукор	5	5
Сода харчова	0,3	0,3
Оцет 9%-й	1	1
Маса напівфабрикату	—	**75**
Кулінарний жир	8	8
Маса готових кілець	—	**70**
Рафінадна пудра	1	1
Сметана	10	10
Вихід	—	**81**

Сир протирають, додають яйця, розтерті із цукром і сіллю, перебрані й промиті родзинки, борошно й соду, гашену оцтом, замішують тісто й залишають на 10—15 хв. Потім із підготовленої маси формують вироби у вигляді кілець завтовшки 1 см і смажать у фритюрі.

Під час подавання посипають рафінадною пудрою й поливають сметаною.

СТРАВИ З РИБИ

Рибу можна варити, припускати, тушкувати, смажити, запікати та фарширувати. Солону рибу смажити та запікати не рекомендується, її готують вареною, припущеною й тушкованою.

У рецептурах вказані найменування найбільш розповсюджених риб. У рецептурах на страви зі свіжої риби закладка сировини та вихід готової риби вказані на рибу крупну або всіх розмірів нерозібрану. Виняток становить окунь морський, луфар, тріска, зубатка п'ятниста, мерланг, які надходять частіше випотрошеними без голови, а також осетер, севрюга, білуга, палтус чорнокорий та білокорий, які надходять випотрошеними з головою.

Для визначення норми закладки і виходу страв із риб, не вказаних у рецептурах, і тих, що надходять в іншому вигляді промислового розбирання, слід керуватись даними, наведеними в таблиці № 16 "Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із риб із кістковим скелетом (усіх родин) у разі використання сировини й риби спеціального розбирання".

У вступних статтях до розділів або в рецептурах до страв вказано традиційні способи розбирання риби, від яких залежать норми відходів на механічне кулінарне розбирання (порційні куски, філе без шкіри й кісток).

Для більшості других рибних страв норма гарніру 150 г може бути збільшена до 200—250 г.

Краще за все до риби за смаком пасує гарнір із картоплі. Додатково до всіх рибних страв можна подавати огірки, помідори свіжі, солоні або мариновані, а також інші солоні або мариновані овочі, салат із капусти в кількості 50—70 г (нетто) на порцію, зменшивши відповідно норму виходу страви.

Під час теплового оброблювання риби використовують спеції з розрахунку на порцію: солі — 3 г, перцю чорного — 0,01 г, лаврового листу — 0,01 г.

Перед подаванням рибні страви посипають подрібненою зеленню петрушки, селери або кропу (1—3 г нетто на порцію) або оформлюють гілочкою зелені.

РИБА ВАРЕНА

Варити можна рибу різних видів, але такі, як хек сріблястий, карась, лящ у вареному вигляді менш смачні, ніж у смаженому.

Варять рибу цілими тушками й порційними кусками.

Невелику рибу нарізують на порційні куски, не пластуючи, разом із хребтом, рибу масою 1—1,5 кг слід попередньо пластувати вздовж хребта.

Бульйон, одержаний під час варіння риби, використовують для приготування супів і соусів. Рибу океанічну й морську, яка має специфічний запах і присмак, варять із додаванням огіркового розсолу, кропу або свіжого солодкого стручкового перцю.

Перед подаванням рибу кладуть на блюдо або тарілку, гарнірують, соус подають окремо або поливають ним рибу.

1.232. РИБА ВАРЕНА	БРУТТО	НЕТТО
Судак	145	94
або щука (крім морської)	162	94
або сом (крім океанічного)	155	96
або окунь морський[1]	113	94
або тріска, пікша, сайда[1]	105	91
або палтус чорнокорий[1]	145	94
або скумбрія азово-чорноморська	132	94
або минтай	152	91
або ставрида океанічна	154	94
або льодяна риба	160	91
З напівфабрикатів:		
Макрурус	98	94
або скумбрія далекосхідна	99	94
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Молоко (для палтуса)	15	15
Маса вареної риби	—	**75**
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Соус № 1.369	—	50
Вихід	—	**275**

[1] Норми закладки вказані на рибу випотрошену й без голови.

Оброблену непластовану рибу нарізують на куски (по одному на порцію). Потім куски риби укладують в один шар у посудину шкірою доверху, заливають гарячою водою, рівень якої має бути на 3—5 см вище від поверхні риби, додають цибулю ріпчасту, моркву, петрушку, лавровий лист, перець чорний горошком, сіль.

Коли вода закипить, знімають піну й варять рибу до готовності без кипіння при температурі 85—90°С протягом 5—7 хв. Під час варіння палтуса додають молоко.

Гарніри: картопля варена, пюре картопляне.

Соус — білий із щавлем.

РИБА ПРИПУЩЕНА

Припускання — це варіння в невеликій кількості рідини.

Припущена риба смачніша, ніж відварна, бо в ній краще зберігаються поживні речовини. Рибу припускають на малому вогні в щільно закритій посудині.

Смак припущеної риби можна покращити, додавши грибний відвар. Для поліпшення смаку припущеної щуки, тріски й сайри в рідину додають майонез і використовують її для приготування соусу.

Тривалість припускання залежить від виду риби й товщини кусків. Бульйон, одержаний під час припускання, використовують для приготування соусів, супів.

Подають припущену рибу з різними соусами. Можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу.

На гарнір подають варену картоплю, овочі варені, картопляне пюре. Додатково до зазначених гарнірів можна подавати свіжі, мариновані або солоні овочі.

Для риби, припущеної з кістковим скелетом, норми закладки вказані, як для риби, розібраної й нарізаної порційними кусками, з філе зі шкірою, без кісток. При іншому виді обробки для визначення норм закладки слід керуватися таблицями, наведеними в додатку до Збірника.

1.233. РИБА З КИСЛО-СОЛОДКИМ СОУСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	178	91
або щука (крім морської)	198	91
або короп	186	91
або сом (крім океанічного)	182	91
або окунь морський[1]	130	91
або минтай	186	93
З напівфабрикатів:		
Судак	118	91
або щука	120	91
або сом	106	91
або окунь морський	107	91
З філе промислового виготовлення:		
Судак	99	91
або щука	99	91
або сом	99	91
або окунь морський	97	91
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	4	3
або селера (корінь)	4	3
Маса припущеної риби	—	75
Масло вершкове або маргарин	4	4
Борошно пшеничне	2	2
Томатне пюре	5	5
Кислота лимонна	0,05	0,05
Родзинки	8	7
Цукор	1	1
Бульйон або вода	75	75
Маса соусу	—	50
Гарнір № 1.324—1.340	—	150
Вихід	—	275

[1] Норма закладки вказана на окунь морський випотрошений і без голови.

Підготовлену рибу нарізують порційними кусками, додають ріпчасту цибулю, корені, сіль, спеції, бульйон або воду й припускають. Для приготування соусу борошно пасерують на маслі вершковому або маргарині, додають бульйон, в якому припускалась риба, пасероване томатне пюре, лимонну кислоту й варять до готовності. Потім кладуть перебрані й промиті родзинки, кип'ятять 3—5 хв і заправляють цукром.

Рибу подають із гарніром та кисло-солодким соусом.

Гарніри: варена картопля, овочеві.

РИБА ТУШКОВАНА

Тушкована риба вирізняється приємним смаком, тому що готують її з додаванням коренів, цибулі ріпчастої, томатного пюре тощо.

Для надання рибі особливого аромату й смаку за 10—15 хв до закінчення тушкування додають спеції й прянощі з такого розрахунку на порцію: солі — 3 г, перцю чорного горошком — 0,01 г, лаврового листу — 0,01 г, гвоздики — 0,01 г, кориці — 0,01 г. Тушкувати рибу можна сирою або попередньо підсмаженою.

Тушковану рибу подають разом із овочами, з якими вона тушкувалася. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

1.234. РИБА, ТУШКОВАНА В СМЕТАНІ

Судак	178	91
або щука (крім морської)	228	91
або окунь морський[1]	130	91
або минтай	186	93
або льодяна риба	196	94
З напівфабрикатів:		
Судак	118	91
або тріска	105	91
або окунь морський	107	91
або льодяна риба	115	94
З філе промислового виготовлення:		
Судак	99	91

[1] Норма закладки вказана на окунь морський випотрошений і без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
або щука	99	91
або окунь морський	97	91
Картопля	220	165
Масло вершкове або маргарин	10	10
і олія	5	5
або масло вершкове чи маргарин	15	15
Сметана	75	75
Маса тушкованої риби	—	75
Маса тушкованої картоплі зі сметаною	—	175
Вихід	—	250

І спосіб.

Підготовлену рибу нарізують порційними кусками, солять та обсмажують на частині жиру, картоплю нарізують кружальцями й обсмажують. У змащений маслом або маргарином сотейник або порційну сковороду кладуть рибу, навколо картоплю, посипають перцем, заливають сметаною й тушкують до готовності в духовій шафі.

ІІ спосіб.

Підготовлену рибу нарізують порційними кусками. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, а на нього нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю й перцем, заливають розігрітим вершковим маслом і олією, або маргарином, сметаною й тушкують до готовності.

1.235. РИБА, ТУШКОВАНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ ТА ПОМІДОРАМИ

Судак	178	91
або тріска[1]	120	91
або короп	186	91
або лящ	198	91
або минтай	186	93
або ставрида океанічна	198	91
або скумбрія далекосхідна	169	91
або окунь морський[1]	130	91
або льодяна риба	196	94
З напівфабрикатів:		
Судак	118	91
або тріска	105	91
або окунь морський	107	91
або льодяна риба	115	94
З філе промислового виготовлення:		
Судак	99	91
або тріска	95	91
або окунь морський	97	91
або хек сріблястий	132	99
Бульйон або вода	27	27
Цибуля ріпчаста	10	8
Помідори свіжі	31	26
або сік томатний	20	20
Масло вершкове	10	10

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса тушкованої риби	—	75
Маса готової риби із соусом	—	125
Гарнір № 1.344 — 1.363	—	150
Вихід	—	275

Філе риби зі шкірою, без кісток нарізують на порційні куски, заливають бульйоном або водою, додають нашатковану цибулю, нарізані скибочками помідори або томатний сік, масло вершкове, солять і тушкують 45—60 хв до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування, і овочів готують соус. Овочі протирають, з'єднують із бульйоном і доводять до кипіння.

Подають рибу із соусом, в якому вона тушкувалася.

Гарніри: комбіновані.

1.236. РИБА, ТУШКОВАНА З ГРИБАМИ Й ПОМІДОРАМИ

Судак	169	86
або тріска[1]	117	89
або окунь морський[1]	127	89
або минтай	168	84
або льодяна риба	179	86
Із напівфабрикатів:		
Судак	112	86
або тріска	102	89
або окунь морський	105	89
або льодяна риба	105	86
Із філе промислового виготовлення:		
Судак	93	86
або окунь морський	95	89
або хек сріблястий	96	86
або палтус білокорий	93	86
Борошно пшеничне	5	5
Олія	5	5
Маса смаженої риби	—	75
Цибуля ріпчаста	10	8
Помідори свіжі	21	18
Гриби білі свіжі	45	34
або гриби білі сушені	15	30[2]
Бульйон або вода	30	30
Маса готової риби з тушкованими овочами, грибами та соусом	—	150
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Вихід	—	300

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою, без кісток, посипають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні й смажать. Смажену рибу кладуть у посуд, додають пасеровану цибулю, помідори, нарізані скибоч

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.
[2] Маса варених грибів.

ками, нарізані свіжі або попередньо зварені сушені гриби (рец. № 1.21), заливають бульйоном і тушкують 20—25 хв.

Подають рибу із соусом з овочами й грибами, в якому тушкувалась риба.

Гарніри: картопляне пюре, картопля варена.

РИБА СМАЖЕНА

Для смаження можна використовувати рибу всіх видів. Для смаження рибу розбирають на філе з реберними кістками або без кісток, зі шкірою й без неї, а також використовують непластовану, нарізану порційними кусками. Дрібну рибу смажать цілою з головою або без голови.

Щоб під час смаження в риби збереглася форма кусків, на поверхні шкіри роблять 2—3 надрізи ножем. Рибу смажать у невеликій кількості жиру. Перед смаженням рибу посипають сіллю, перцем і обкачують у пшеничному борошні не нижче 1-го сорту, кладуть на розігрітий із жиром лист або сковороду, обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки й доводять до готовності в духовій шафі або під кришкою електричної сковороди.

Тривалість смаження риби 10—20 хв. Для смаження використовують олію, кулінарний жир. Для холодних страв рибу смажать тільки на олії.

Подають рибу смажену з картоплею смаженою, вареною, пюре картопляним, кашами розсипчастими, овочами тушкованими. Додатково до гарніру можна подати свіжі, мариновані або солоні овочі, овочеві салати.

Під час подавання риби смажену поливають жиром або до неї подають соус, можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

1.237. КОРОП ФАРШИРОВАНИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Короп	122	60
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	8	16[1]
Цибуля ріпчаста	10	8/4[2]
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Крупи рисові	7	7
або крупи гречані	9,5	9,5
Яйця	1/4 шт.	10
Маса фаршу	—	50
Борошно пшеничне	6	6
Маса напівфабрикату	—	**115**
Олія	6	6
Маса смаженого коропа	—	**100**
Масло вершкове або маргарин	7	7
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.333—1.336, 1.338	—	150
Вихід	—	**257**

Короп обчищують від луски, промивають, надрізують вздовж спинки, видаляють нутрощі й кістки, стежачи, щоб м'ясо не відокремлювалось від шкіри.

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса пасерованої цибулі.

Підготовленого коропа наповнюють фаршем, запивають, обкачують у борошні, обсмажують і доводять до готовності в духовій шафі.

Для приготування фаршу варені гриби (рец. № 1.21) шаткують і обсмажують разом із дрібно нарізаною цибулею. На грибному відварі варять розсипчасту кашу, додають до неї смажені гриби із цибулею, сирі яйця, перець, сіль і перемішують.

Перед подаванням рибу нарізують на порції й поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: картопля смажена, варена, пюре картопляне, овочі тушковані.

1.238. ТРУБОЧКИ РИБНІ	БРУТТО	НЕТТО
Судак	179	86
або сом (крім океанічного)	191	86
або окунь морський[1]	130	86
або тріска[1]	118	86
або хек тихоокеанський	195	86
або льодяна риба	191	86
або мерланг[1]	119	86
З напівфабрикатів:		
Судак	119	86
або сом (крім океанічного)	106	86
або тріска	101	86
або льодяна риба	109	86
або макрурус	100	86
Для фаршу:		
Яйця	1/4 шт.	10
Цибуля зелена	6	5
або цибуля ріпчаста	6	5
Петрушка (зелень)	4	3
Сметана	5	5
Маса фаршу	—	23
Борошно пшеничне	5	5
Яйця	1/6 шт.	7
Сухарі пшеничні	12	12
Маса напівфабрикату	—	**125**
Олія	12	12
Маса смажених трубочок	—	**110**
Гарнір № 1.328	—	150
Масло вершкове або маргарин	6	6
Вихід	—	**266**

Філе без шкіри й кісток нарізують тонкими кусочками, відбивають, солять, посипають перцем. На підготовлене філе кладуть фарш, загортають його у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують в яйцях, обкачують у сухарях, смажать у жиру й ставлять на 2—3 хв у духову шафу.

Для приготування фаршу варені яйця, цибулю, зелень петрушки дрібно нарізують, додають сметану, сіль і перемішують.

Під час подавання трубочки поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарнір: картопляне пюре.

[1] Норми закладки вказані на окунь морський, тріску, мерланг випотрошені й без голови.

1.239. КОВБАСКИ РИБНІ УКРАЇНСЬКІ

	БРУТТО	НЕТТО
Минтай	160	80
або тріска[1]	110	80
Сало шпик	20,8	20
Часник	1,3	1,0
Яйця	1/5 шт.	8
Сухарі пшеничні	15	15
Маса напівфабрикату	—	**120**
Олія	15	15
Маса смажених ковбасок	—	**100**
Соус № 1.379	—	20
або масло вершкове	5	5
Гарнір № 1.328, 1.334, 1.342	—	150
Вихід: із соусом	—	**270**
з маслом	—	**255**

Філе риби зі шкірою, без кісток разом із салом і часником подрібнюють 2 рази на м'ясорубці. В одержану масу додають сіль, перець, вибивають її, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях. Смажать у розігрітому фритюрі, доводять до готовності в духовій шафі.

Подають із картопляним пюре, вареним рисом або тушкованою капустою, поливають маслом вершковим або соусом майонез.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.240. КОТЛЕТИ РИБНІ "БУЖОК"

Минтай	141	65
або тріска[1]	89	65
З напівфабрикатів:		
Льодяна риба	82	65
або тріска	76	65
З філе промислового виготовлення:		
Тріска	69	65
Сало-сирець	17	17
Хліб пшеничний	9	9
Молоко	12	12
Цибуля рінчаста	24	20/10[2]
Маргарин	3	3
Сир твердий	16	15
Яйця	1/8 шт.	5
Сухарі пшеничні	12	12
Маса напівфабрикату	—	**144**
Олія	12	12
Маса смажених котлет	—	**125**
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.333—1.336	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	280

[1] Норма закладки вказана на тріску випотрошену й без голови.
[2] Маса пасерованої цибулі.

Філе риби без шкіри й кісток нарізують на куски, подрібнюють на м'ясорубці разом із салом-сирцем, попередньо замоченим у молоці черствим пшеничним хлібом і пасерованою на маргарині рінчастою цибулею. В одержану масу додають яйця, натертий на тертці з великими отворами сир твердий, сіль, ретельно перемішують і вибивають. З рибної маси формують котлети, обкачують їх у сухарях, надаючи овальної форми, обсмажують з обох боків на сковороді протягом 8—10 хв і доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання котлети (2 шт. на порцію) поливають маргарином або маслом, гарнірують.

Гарніри: картопля варена, картопляне пюре, овочі тушковані.

Запропоновано кухарями Хмельницької області.

1.241. РИБА В МЛИНЧИКАХ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	179	86
або тріска[1]	122	89
або капітан-риба	226	95
або окунь морський[1]	135	89
або хек сріблястий	176	86
Із напівфабрикатів:		
Судак	119	86
або тріска	105	89
або капітан-риба	125	95
або окунь морський	110	89
Борошно пшеничне	5	5
Олія	5	5
Маса смаженої риби	—	**75**
Млинчики — напівфабрикат (оболонка) № 1.466	—	100
Маса напівфабрикату	—	**175**
Маргарин	12	12
Маса смажених млинчиків із рибою	—	**155**
Масло вершкове або маргарин	10	10
або соус № 1.370	—	75
Вихід: з маслом або маргарином	—	**165**
із соусом	—	**230**

Підготовлене філе риби без шкіри й кісток нарізують тонкими порційними кусками, солять, обкачують у борошні й смажать до готовності. Потім кожний кусок риби кладуть на підсмажений бік млинчика, загортають у вигляді конверта й обсмажують.

Подають із маслом вершковим або маргарином, або томатним соусом.

РИБА ЗАПЕЧЕНА

Рибу запікають сирою, припущеною або обсмаженою з картоплею, овочами, фруктами під соусом. Вироби запікають у порційних сковородах і на листах.

Запікають рибу цілою, нарізаною на порційні куски зі шкірою, або без шкіри, а також у вигляді виробів із котлетної маси.

Підготовлену рибу кладуть на змащені жиром порційні сковороди або листи, іноді додають гарнір, усе поливають соусом, посипають тертим твердим

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

сиром або сухарями, збризкують жиром і запікають у духовій шафі за температури 250—260°С до утворення рум'яної кірочки.

Для запеченої риби втрати під час теплового оброблювання прийнято такі, як і для смаженої (у стравах, де вона попередньо обсмажується), або як для припущеної (у стравах, де вона запікається сирою або попередньо припущеною).

Під час запікання втрати становлять 10% від загальної маси страви.

Для змащування порційних сковорід і форм використовують 2 г жиру на порцію від норми жиру, передбаченої рецептурою.

Перед подаванням страву можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

1.242. РИБА, ЗАПЕЧЕНА ПІД МАЙОНЕЗОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Минтай	226	113
або хек сріблястий	219	116
або тріска[1]	157	119
або окунь морський[1]	170	119
або льодяна риба	242	116
З напівфабрикатів:		
Тріска	137	119
або окунь морський	140	119
або льодяна риба	141	116
З філе промислового виготовлення:		
Хек сріблястий	129	116
або окунь морський	127	119
Борошно пшеничне	6	6
Олія	6	6
Маса смаженої риби	—	**100**
Цибуля рідчаста	64	54
Соус № 1.379	—	43
Маса запеченої риби		**175**
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Вихід	—	**325**

Філе риби зі шкірою, без кісток нарізують порційними кусками, солять, обкачують у борошні й обсмажують до готовності. Половину норми сирої цибулі кладуть у сотейник, заливають 1/3 частиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху рідчасту цибулю, що залишилась, заливають майонезом (можна посипати тертим сиром) і запікають у духовій шафі.

Рибу подають із гарніром, підливаючи соус, в якому вона запікалась.

Гарніри: картопля варена або картопляне пюре.

1.243. РИБА, ЗАПЕЧЕНА ПІД ЯЄЧНИМ БІЛКОМ

Хек сріблястий	219	116
або минтай	226	113
або льодяна риба	242	116
або тріска[1]	157	119
З напівфабрикатів:		
Тріска	137	119
З напівфабрикатів промислового виготовлення:		

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Хек сріблястий	129	116
Цибуля рідчаста	7	6
Олія	3	3
Оцет 9%-й	3	3
Вода	10	10
Петрушка (зелень)	4	3
Борошно пшеничне	6	6
Олія	6	6
Маса смаженої риби	—	**100**
Гарнір № 1.338	—	150
Яйця (білок)	1 шт.	24
Сир твердий	6,5	6
Масло вершкове або маргарин	10	10
Маса напівфабрикату	—	**285**
Вихід	—	**255**

Порційні куски риби зі шкірою, без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води кип'яченої, цибулі рідчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і маринують 20—30 хв.

Після маринування рибу обкачують у борошні й смажать. Потім смажену рибу укладують на змащені жиром порційні сковороди, обкладують скибочками смаженої картоплі, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають тертим твердим сиром і запікають.

Подають запечену рибу на порційній сковороді.

1.244. КАРАСІ, ЗАПЕЧЕНІ ПІД СМЕТАННИМ СОУСОМ

Карась річковий або озерний	117	89
Борошно пшеничне	5	5
Олія	5	5
Маса смаженої риби	—	**75**
Гарнір № 1.338	—	150
Соус № 1.375	—	75
Сухарі пшеничні	3	3
Масло вершкове або маргарин	5	5
Маса напівфабрикату	—	**307**
Вихід	—	**275**

Підготовлені карасі солять, посипають перцем, обкачують у борошні й смажать. Потім смажену рибу кладуть на порціонну сковороду, змащену маслом, обкладають кружальцями смаженої картоплі, заливають сметанним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим маслом вершковим або маргарином і запікають у духовій шафі.

Подають карасі на порційній сковороді.

1.245. ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ РИБОЮ

Помідори свіжі	176	150
Фарш:		
Тріска[1]	41	30
або окунь морський[1]	45	30

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
або щука (крім морської)	75	30
З напівфабрикатів:		
Тріска	35	30
або щука (крім морської)	46	30
або окунь морський	37	30
З філе промислового виготовлення:		
Щука (крім морської)	33	30
або тріска	32	30
Крупи рисові	11	11
Цибуля рінчаста	24	20/10[1]
Маргарин	10	10
Маса фаршу	—	70
Сухарі пшеничні	5	5
Маса напівфабрикату	—	**225**
Маса готових помідорів	—	**200**
Соус № 1.376	—	50
Вихід	—	**250**

Помідори середніх розмірів із видаленою серцевиною наповнюють фаршем, посипають сухарями, збризкують маргарином і запікають 15—20 хв.

Для приготування фаршу рибне філе без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці, змішують із припущеним рисом, пасерованою цибулею та дрібно нарізаною й обсмаженою серцевиною помідорів, додають сіль, перець і добре перемішують.

Перед подаванням помідори поливають соусом сметанним із томатом.

СТРАВИ З КОТЛЕТНОЇ МАСИ

Для приготування котлетної маси використовують рибу, розроблену на філе без шкіри й кісток.

У котлетну масу з нежирної риби для збільшення пухкості можна покласти подрібнену на м'ясорубці охолоджену варену рибу в кількості 20—30% від маси м'якоті сирої риби.

До котлетної маси можна додати молоки від свіжої риби, але не більш як 6% від маси нетто, за рахунок зменшення закладки риби.

Рибні котлети не рекомендується готувати з жирних риб або риб із різким специфічним запахом.

Для приготування котлетної маси можна використовувати рибу спеціального розбирання (напівфабрикат), а також океанічні риби, вказані в таблиці № 18 "Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із рибної котлетної маси".

1.246. КУЛЬКИ РИБНІ

Судак	135	65
або щука (крім морської)	163	65
або тріска[2]	89	65
З напівфабрикатів:		
Судак	90	65
або щука (крім морської)	100	65
або тріска	77	65
або сом (крім океанічного)	80	65
З філе промислового виготовлення:		
Судак	71	65
або щука (крім морської)	71	65
або сом (крім океанічного)	71	65
Хліб пшеничний	13	13
Молоко або вода	20	20
Цибуля рінчаста	17	14/7[1]
Олія	5	5
Яйця	1/4 шт.	10
Сухарі пшеничні	7	7
Маса напівфабрикату	—	**120**
Олія або кулінарний жир	12	12
Маса смажених кульок	—	**100**
Масло вершкове або маргарин	6	6
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**256**

Філе риби без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці разом із розмоченим у молоці або воді черствим хлібом, додають пасеровану цибулю, сіль, перець і перемішують. З одержаної котлетної маси формують кульки, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях і смажать у жиру.

Під час подавання кульки поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: овочеві комбіновані.

1.247. СІЧЕНИКИ РИБНІ УКРАЇНСЬКІ

Судак	115	55
або щука (крім морської)	138	55
або тріска, пікша, сайда[2]	75	55
або окунь морський[2]	83	55
З напівфабрикатів:		
Судак	76	55
або щука (крім морської)	85	55
або тріска, пікша, сайда	65	55
або окунь морський	68	55
З філе промислового виготовлення:		
Судак	60	55
або щука (крім морської)	60	55
Сало шпик	20,8	20
Яйця	1/5 шт.	8
Маса рибна	—	82
Фарш:		
Цибуля рінчаста	17	14/7[1]
Яйця	3/8 шт.	15
Маргарин	5	5
Сухарі пшеничні	2	2
Часник	1,3	1
Маса фаршу	—	25

[1] Маса пасерованої цибулі.

[2] Норми закладки вказані на тріску, пікшу, сайду, окунь морський випотрошені й без голови.

[1] Маса пасерованої цибулі.

[2] Норми закладки вказані на тріску випотрошену й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	1/4 шт.	10
Хліб пшеничний (для панірування)	18	18
Маса напівфабрикату	—	**133**
Кулінарний жир	12	12
Маса смажених січеників	—	**110**
Масло вершкове або маргарин	8	8
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**268**

Філе риби без шкіри й кісток разом із салом подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, яйця й добре перемішують. З одержаної рибної маси формують кружальця, кладуть на них фарш, надають овальної форми, змочують у збитих яйцях, обкачують у білій паніровці, смажать у жиру й доводять до готовності в духовій шафі.

Для приготування фаршу дрібно нарізану цибулю пасерують, додають наприкінці сухарі, змішують із посіченими яйцями, розтертим із сіллю часником і перцем.

Січеники подають по 1—2 шт. на порцію, поливають жиром.

Гарніри: комбіновані.

1.248. СІЧЕНИКИ РИБНІ, ФАРШИРОВАНІ МАСЛОМ ВЕРШКОВИМ

Судак	135	65
або щука (крім морської)	163	65
або тріска[1]	89	65
або окунь морський[1]	99	65
З напівфабрикатів:		
Судак	90	65
або щука (крім морської)	100	65
або тріска	77	65
або окунь морський	80	65
З філе промислового виготовлення:		
Судак	71	65
або щука (крім морської)	71	65
або окунь морський	80	65
Хліб пшеничний	10	10
Яйця	1/7 шт.	6
Маса рибна	—	80
Масло вершкове	30	30
Яйця	1/4 шт.	10
Хліб пшеничний (для панірування)	20	20
Маса напівфабрикату	—	**138**
Олія або кулінарний жир	15	15
Маса смажених січеників	—	**115**
Масло вершкове або маргарин	8	8
Гарнір № 1.328, 1.338, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**273**

Рибне філе без кісток і шкіри подрібнюють на м'ясорубці разом із тертим черствим хлібом, додають яйця, сіль, перець і добре перемішують. З одержаної маси формують кружальця завтовшки 1—1,5 см, на середину яких кладуть масло вершкове. Виробам надають овальної форми, змочують у збитих яйцях, двічі обкачують у білій паніровці й обсмажують у жирі.

Січеники подають із гарніром, поливаючи маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: комбінований овочевий, смажена картопля або картопляне пюре.

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

1.249. СІЧЕНИКИ РИБНІ, ФАРШИРОВАНІ ЦИБУЛЕЮ Й ШПИНАТОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	135	65
або щука (крім морської)	163	65
або тріска[1]	89	65
або окунь морський[1]	98	65
або сом (крім океанічного)	144	65
З напівфабрикатів:		
Судак	90	65
або щука (крім морської)	100	65
або тріска	77	65
або сом (крім океанічного)	80	65
або окунь морський	80	65
З філе промислового виготовлення:		
Судак	71	65
або щука (крім морської)	71	65
або сом (крім океанічного)	71	65
Хліб пшеничний	10	10
Яйця	1/5 шт.	8
Цибуля ріпчаста	10	8/4[2]
Маргарин	4	4
Маса рибна	—	86
Для фаршу:		
Цибуля зелена	10	8/5[2]
Шпинат	14	10/5[2]
Яйця	1/2 шт.	20
Маргарин	4	4
Маса фаршу	—	30
Яйця	1/4 шт.	10
Хліб пшеничний (для панірування)	20	20
Маса напівфабрикату	—	**145**
Олія або кулінарний жир	15	15
Маса смажених січеників	—	**120**
Масло вершкове або маргарин	8	8
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.338, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**278**

Рибне філе без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують з пасерованою цибулею, тертим черствим хлібом і ще раз подрібнюють в м'ясорубці. В одержану масу додають яйця, сіль, перець і добре перемішують.

Із рибної маси формують кружальця завтовшки 1 см, на середину кожного з них кладуть фарш. Виробам надають овальної форми, змочують їх у збитих яйцях, двічі обкачують у білій паніровці й смажать у жиру.

[1] Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.
[2] Маса пасерованих цибулі й шпинату.

Для приготування фаршу нарізані зелену цибулю й шпинат злегка пасерують, охолоджують, додають посічені яйця, сіль, перець і перемішують.

Під час подавання січеники поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: комбінований овочевий, картопля смажена, варена або картопляне пюре.

1.250. ГАЛУШКИ З ХЕКУ	БРУТТО	НЕТТО
Хек сріблястий	934	495
Яйця	8 1/4 шт.	330
Хліб пшеничний	165	165
Молоко	120	120
Цибуля ріпчаста	113	95
Часник	23	18
Маса напівфабрикату	—	**1190**
Для відвару:		
Буряки	410	328
Петрушка (корінь)	123	82
Морква	205	164
Перець чорний горошком	0,04	0,04
Лавровий лист	0,04	0,04
Вода	4100	4100
Вихід	—	**1000**

Філе риби зі шкірою, без кісток, двічі подрібнюють на м'ясорубці разом із часником і хлібом, розмоченим у молоці. Потім додають дрібно нарізану цибулю, яйця, сіль, перець і масу добре вимішують.

Овочі нарізують кусочками, відварюють у воді з додаванням солі й спецій.

У проціджений курячий відвар кладуть галушки з рибної маси, сформовані кульками масою 15—18 г, і варять до готовності.

Подають галушки як гарнір до рибних перших страв та бульйонів.

СТРАВИ З М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

Для приготування других страв м'ясні продукти варять, смажать, тушкують і запікають. Подають м'ясні страви із соусом і гарніром, які краще всього пасують за смаком цим продуктам.

Норма гарніру для більшості страв —150 г. Маса гарніру може бути зменшена до 100 г або збільшена до 200 г. Крім того, понад установлену норму основного гарніру, можна додатково подавати свіжі, солоні або мариновані овочі, квашену капусту, мариновані плоди й ягоди.

Температура других м'ясних страв під час подавання має бути 60—65°С. Перед подаванням страви з м'яса можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

Норма витрат солі, спецій, а також зелені для оздоблення страв у рецептурі не вказані. На кожну страву слід передбачити: солі — 4 г, зелені (цибулі, петрушки, кропу) — 4 г нетто, у разі потреби — перцю — 0,05 г і лаврового листу — 0,02 г.

У графі нетто деяких рецептур у чисельнику вказана маса нетто сирого продукту, у знаменнику — маса готового продукту.

ВАРЕНЕ М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ

У вареному вигляді готують яловичину (м'якоть грудної частини, лопаткова й підлопаткова частини, крайка від туш I категорії, можна використовувати боковий і зовнішній куски тазостегнової частини), баранину, козлятину, свинину й телятину (грудна частина й м'якоть лопаткової частини кожного виду м'яса). Крім того, для варіння використовують різні субпродукти (язик, вим'я, мозок тощо).

Варять м'ясо великими кусками масою 1,5—2 кг, більші куски проварюються нерівномірно. М'ясо для других страв кладуть у киплячу воду (1—1,5 л на 1 кг м'яса). Після закипання води варіння продовжують на малому вогні. За такого способу варіння м'ясо буде соковитим і смачнішим.

Для покращання смаку й аромату вареного м'яса в бульйон під час варіння кладуть корені й ріпчасту цибулю. Сіль і спеції кладуть у бульйон за 15—20 хв до готовності м'яса, лавровий лист — за 5 хв.

Тривалість варіння м'яса залежить від виду й віку тварини, від частини туші й розміру кусків. Готовність вареного м'яса визначають проколюванням його кухарською голкою. У зварене м'ясо голка входить легко, і з проколини витікає безбарвний сік, у той час як у м'ясо, що не зварилося, голка входить важко, а сік, що витікає, має червонуватий колір і зсідається в киплячому бульйоні. Готове, непереварене м'ясо під час нарізування на порції не кришиться й не розділюється на окремі волокнини.

Після варіння з баранячої й телячої грудної частини відразу видаляють реберні кістки. Готове м'ясо нарізують упоперек волокон по 1—2 куски на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння й зберігають до подавання в цьому ж бульйоні при температурі 50—60°С в закритій посудині.

Варені м'ясні продукти подають з різними соусами, для приготування яких використовують бульйон, одержаний при їх варінні. Замість соусу м'ясо можна поливати бульйоном (20—25 г на порцію) або жиром.

На гарнір до варених м'ясопродуктів рекомендується подавати варені або припущені овочі, картопляне пюре, тушковану капусту, припущений рис та інші розсипчасті каші. Додатково до вказаних гарнірів можна подавати свіжі, мариновані або солоні овочі, квашену капусту.

1.251. М'ЯСО, ВАРЕНЕ ІЗ ЦИБУЛЕЮ ТА СМЕТАНОЮ	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (крайка, лопаткова, грудна частини)	164	121
або свинина (лопаткова, грудна частини)	147	125
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Маса вареного м'яса	—	**75**
Цибуля ріпчаста	24	20/10[1]
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Сметана	50	50
Маса сметани із цибулею	—	60
Гарнір № 1.324, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**285**

Варене м'ясо нарізують по 2—3 кусочки на порцію, кладуть у порційну посудину, додають смажену цибулю, сметану й доводять до кипіння.

Гарніри: комбіновані, варена картопля.

[1] Маса смаженої цибулі.

ТУШКОВАНЕ М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ

У тушкованому виді приготовляють яловичину (верхній, внутрішній, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини), баранину, козлятину й свинину (лопаткова і грудна частини кожного виду), а також м'якоть шийної частини свинини і деякі субпродукти. М'ясо тушкують великими (масою до 2 кг), порційними й дрібними кусками. Для деяких страв перед смаженням куски м'яса шпигують коренями, часником та шпиком. Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на плиті або в духовій шафі до утворення кірочки.

Обсмажене м'ясо заливають бульйоном або водою так, щоб порційні й дрібні куски були повністю покриті, а великі наполовину (60—150 г рідини на порцію). Для покращання смаку й аромату м'яса під час тушкування додають перець горошком і лавровий лист, іноді — гвоздику, коріандр, майоран тощо, а також ароматичні корені (петрушку, пастернак, селеру) та ріпчасту цибулю.

Прянощі, зелень петрушки й селери додають за 15—20 хв до закінчення тушкування. Тушкують м'ясо при слабкому кипінні під кришкою. Великі куски м'яса в процесі тушкування декілька разів перевертають.

Гарніри тушкують разом із м'ясом або готують окремо.

Тушковане м'ясо подають із гарніром і соусом, в якому воно тушкувалось. Якщо гарнір приготовлений окремо, його кладуть поруч із м'ясом, яке поливають соусом.

1.252. БАРАНИНА З ПШОНОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна, тазостегнова, лопаткова частини)	112	80
Пшоно	50	50
Вода	160	160
Цибуля ріпчаста	20	17
Сало шпик	10,4	10
Маса готової баранини	—	**50**
Маса пшоняної каші	—	**200**
Вихід	—	**250**

Баранину нарізують по 2 кусочки на порцію, варять до напівготовності, потім додають сіль, пшоно й доводять до готовності. Наприкінці варіння страву заправляють подрібненою цибулею, підсмаженою на салі.

Під час подавання страву можна посипати подрібненою зеленню.

СМАЖЕНЕ М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ

Для смаження використовують яловичину (вирізка, товстий і тонкий краї, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини), баранину, козлятину, свинину, телятину (всі частини туші, крім шийної частини), а також субпродукти.

Смажать м'ясо крупними (масою 1—2 кг), порційними (масою 40—250 г) і дрібними (масою 10—40 г) кусками.

Крупні куски м'яса мають бути приблизно однакової товщини.

Порційним кускам, залежно від виду виробів, надають певної форми й вирівнюють товщину легким відбиванням; порційні куски, нарізані з тазостегнової частини яловичини, відбивають і перерізують сухожилля ножем.

Порційні куски м'яса й субпродуктів смажать у натуральному або панірованому вигляді.

Крупні куски м'яса посипають сіллю й перцем, кладуть на сковороду з добре розігрітим жиром так, щоб куски не доторкувались один до одного, смажать до утворення рум'яної кірочки. Потім ставлять у духову шафу й смажать до готовності, поливаючи соком, який виділився під час смаження. Тривалість смаження м'яса великим куском (1,5—2,5 год) залежить від виду м'яса й розмірів куска. Готовність м'яса визначають проколюванням кухарською голкою. Поява червоного соку свідчить, що м'ясо не просмажене, а світлого — про готовність м'яса.

Панірані порційні куски м'яса смажать на плиті або в спеціальних апаратах, посипають їх сіллю й перцем, кладуть на сковороду з розігрітим до 150—180°С жиром, смажать до утворення добре підсмаженої кірочки з обох боків.

М'ясний сік, що виділяється під час смаження, використовують для приготування та подавання м'ясних страв.

Для цього на лист або сковороду зразу після закінчення смаження наливають невелику кількість гарячої води або бульйону й дають закипіти. Одержану рідину зливають у посудину й уварюють із додаванням підсмажених коренів і цибулі, знімаючи зайвий жир. М'ясний сік, у кількості 25 г на порцію, використовують для поливання м'яса, смаженого в натуральному вигляді. Крім того, м'ясо можна поливати соусом або жиром.

Панірані порційні куски м'яса й субпродуктів смажать на плиті (4—5 хв), а потім ставлять у духову шафу на 4—5 хв.

Деякі продукти (мозок, грудну частину) попередньо варять, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, змочують у льєзоні, потім обкачують у сухарях і смажать у фритюрі при температурі 180—190°С. Після утворення кірочки обсмажені вироби виймають і дають стекти жиру.

Смажені вироби (за винятком січених), при обкачуванні яких використовують сухарі, під час подавання поливають тільки жиром або подають окремо соус чи м'ясний сік.

На гарнір до смажених виробів із м'яса подають варену або смажену картоплю, овочі, розсипчасті каші. Додатково до гарніру можна подавати свіжі, мариновані або солоні овочі, квашену капусту.

1.253. М'ЯСО СМАЖЕНЕ, ШПИГОВАНЕ ЧАСНИКОМ І ЦИБУЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (тазостегнова частина)	129	110
або баранина (тазостегнова частина)	166	119
Цибуля ріпчаста	30	25
Часник	3	2
Оцет 9%-й	5	5
М'ята перцева суха	1	1
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готового шпигованого м'яса	—	**85**
в тому числі маса м'яса без овочів	—	**75**
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**235**

Свинину або баранину (без кісток) шпигують часником і цибулею, кладуть у посудину, яка не окислюється, збризкують оцтом, додають лавровий лист, перець чорний горошком, суху м'яту перцеву й залишають у холодному місці на 6—8 год для маринування.

Мариноване м'ясо солять, обсмажують і доводять у духовій шафі до готовності, нарізують по 2—3 кусочки на порцію, поливаючи м'ясним соком.

Гарніри: комбінований, картопля й овочі варені або картопляне пюре.

1.254. ПОЛЯДВИЦЯ

Яловичина (вирізка, товстий і тонкий краї, внутрішній кусок тазостегнової частини)	156	115
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Кислота лимонна	0,02	0,02
або лимон	5,5	5
Маса смаженої полядвиці	—	**75**
Гарнір № 1.338, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**225**

Підготовлену яловичину збризкують розчином лимонної кислоти або натирають лимоном, солять, підсмажують і доводять до готовності в духовій шафі. Готове м'ясо нарізують тонкими скибочками (1—2 шт. на порцію). Перед подаванням поливають м'ясним соком.

Гарнір: комбінований або смажена картопля.

1.255. БАРАНИНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (корейка, тазостегнова частина)	166	119
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Цибуля ріпчаста	40	34
Маса смаженого м'яса	—	75
Маса смаженої цибулі	—	25
Гарнір № 1.324, 1.326, 1.338	—	150
Вихід	—	250

Баранину нарізують порційними кусками, солять, смажать до готовності. Наприкінці смаження додають нарізану кільцями цибулю.

Подають баранину зі смаженою цибулею, вареною квасолею, смаженою або вареною картоплею.

1.256. СВИНИНА СМАЖЕНА		
Свинина (корейка)	129	110
Яйця	1/2 шт.	20
Молоко	20	20
Борошно пшеничне	10	10
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого м'яса	—	125
Масло вершкове	10	10
Гарнір № 1.324, 1325, 1.328, 1.344 — 1.363	—	150
Вихід	—	285

Порційні куски корейки відбивають, солять, перчать, змочують у льєзоні й обсмажують з обох боків. Обсмажену свинину згортають у вигляді трубочок.

Під час подавання поливають маслом вершковим.

Гарніри: комбінований, картопля й овочі варені або картопляне пюре.

1.257. БИТКИ КИЇВСЬКІ		
Свинина (корейка)	94	80
Борошно пшеничне	4	4
Яйця	1/8 шт.	5
Маса напівфабрикату	—	85
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смажених битків	—	75
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	230

Корейку нарізують на порційні куски (по 2 шт. на порцію), відбивають, солять, посипають перцем, обкачують у борошні, змочують в яйцях і смажать.

Під час подавання поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарнір: комбінований.

1.258. БИТОЧКИ ПО-ВІННИЦЬКИ	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (корейка)	147	125
Для фаршу:		
Цибуля ріпчаста	14	12
Маргарин	4	4
Маса пасерованої цибулі	—	6
Яйця	1/5 шт.	8
Гриби білі сушені	4	4/8[1]
Маса фаршу	—	22
Яйця (для змочування)	1/7 шт.	6
Маса напівфабрикату	—	150
Жир тваринний топлений харчовий	13	13
Маса смажених биточків	—	105
Масло вершкове або маргарин	8	8
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	263

Корейку нарізують порційними кусками (по 1—2 шт. на порцію), відбивають, солять, перчать, кладуть фарш і загортають у вигляді биточків (круглої форми), змочують в яйцях, смажать основним способом і доводять до готовності в духовій шафі.

Для фаршу пасеровану цибулю з'єднують із посіченими вареними грибами (рец. № 1.21), додають сіль, перець.

Подають биточки з комбінованим гарніром, поливають маслом вершковим або маргарином.

1.259. КОТЛЕТА "МАРІЧКА"		
Свинина (тазостегнова частина)	117	100
Чорнослив	35	53/40[2]
Масло вершкове	5	5
Яйця	1/4 шт.	10
Сухарі панірувальні	10	10
Маса напівфабрикату	—	160
Олія	15	15
Маса смаженої котлети	—	140
Гарнір № 1.328, 1.340, 1.342	—	150
Вихід	—	290

М'ясо нарізують на порційні куски, відбивають, солять, перчать. З набухлого чорносливу видаляють кісточки й разом із маслом вершковим загортають у свинину й надають їм форми котлети, змочують у льєзоні й обсмажують у значній кількості жиру.

Для приготування льєзону (1000 г) яйця (670 г) змішують із молоком або холодною водою (340 г), збивають, проціджують і додають сіль (10 г).

Гарніри: каші розсипчасті, рис варений, пюре з картоплі.

Запропоновано кухарями Запорізької області.

1.260. М'ЯСО ХРУСТКЕ		
Свинина (корейка або тазостегнова частина)	147	125
Яйця	1/6 шт.	7
Сир твердий	16,3	15

[1] Маса варених грибів.

[2] У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточкою, у знаменнику — без кісточки.

	БРУТТО	НЕТТО
Кмин	0,5	0,5
Маса напівфабрикату	—	**145**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого м'яса	—	**100**
Батон	50	50
Яйця	1/2 шт.	20
Сир твердий	16,3	15
Кмин	0,5	0,5
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готових грінок	—	**55**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**310**

М'ясо нарізують на порційні куски (по 2 шт. на порцію), відбивають, солять, перчать, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі з кмином і смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки.

Батон нарізують скибочками (по 2 шт. на порцію), змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі з кмином і смажать з обох боків.

Перед подаванням обсмажене м'ясо поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарнір: комбінований.

1.261. КОТЛЕТИ, ФАРШИРОВАНІ ПЕЧІНКОЮ

Свинина (тазостегнова частина)	94	80
Сало шпик	20,8	20
Для фаршу:		
Печінка яловича	42	35/24[1]
або бараняча, або свиняча, або теляча	40	35/24[1]
Цибуля ріпчаста	10	8/4[2]
Жир тваринний топлений харчовий	2	2
Яйця	1/4 шт.	10
Маса фаршу	—	40
Яйця	1/4 шт.	10
Хліб пшеничний	20	20
Маса напівфабрикату	—	**170**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса смажених котлет	—	**155**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**310**

М'ясо нарізують по одному куску на порцію й відбивають, шпик тонко відбивають, кладуть на кусок свинини й солять.

На підготовлені куски свинини зі шпиком кладуть фарш, формують котлети у вигляді циліндрів, змочують в яйцях, обкачують у білій паніровці, знову змочують в яйцях і ще раз обкачують у білій паніровці. Смажать у жиру та доводять до готовності в духовій шафі.

Для фаршу смажену печінку подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану цибулю, посічені яйця й заправляють сіллю та перцем.

Подають котлети з комбінованим гарніром, поливаючи маслом вершковим або маргарином.

[1] Маса смаженої печінки.
[2] Маса пасерованої цибулі.

1.262. ЯЛОВИЧИНА, ШПИГОВАНА ЧАСНИКОМ І САЛОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (верхній, внутрішній, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125
Оцет 9%-й	12	12
Часник	3	2
Сало шпик	15,6	15
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Борошно пшеничне	3	3
Сметана	20	20
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Маса готового шпигованого м'яса	—	**88**
Маса соусу	—	**75**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**313**

Великі куски м'яса збризкують оцтом і через 1—1,5 год шпигують часником, салом, солять і обсмажують у духовій шафі, періодично поливаючи соком і жиром, який виділяється під час смаження. Потім м'ясо заливають бульйоном або водою й тушкують. Наприкінці тушкування додають пасероване борошно, розведене бульйоном або водою, сметану, перець і лавровий лист.

Готове м'ясо нарізують по 2—3 кусочки на порцію й поливають соусом, в якому воно тушкувалося.

Гарнір: комбінований. Страву можна готувати без сметани.

1.263. БИТКИ УКРАЇНСЬКІ

Свинина (лопаткова, тазостегнова частини)	147	125
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Сало шпик	15,6	15
Цибуля ріпчаста	30	25
Жир тваринний топлений харчовий	4	4
Часник	2	1,5
Маса тушкованого м'яса	—	**85**
Маса тушкованого сала й цибулі	—	**30**
Хліб пшеничний	36	30
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готових грінок	—	**25**
Гарнір № 1.336	—	150
Вихід	—	**290**

М'ясо нарізують широкими плоскими порційними кусками, надають їм круглої форми, посипають сіллю, перцем і злегка обсмажують. На дно сотейника кладуть кусочки сала, зверху — битки, на них — злегка підсмажену цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають розтертий часник.

Пшеничний хліб з обрізаною скоринкою нарізують на скибки, злегка обсмажують.

Перед подаванням битки кладуть разом із цибулею й салом на грінки.

Гарнір: тушкована картопля.

1.264. ЗАВИВАНЕЦЬ З ЯЛОВИЧИНИ АБО ТЕЛЯТИНИ

Яловичина (крайка, грудна частина)	136	100
або телятина (грудна частина)	124	94

	БРУТТО	НЕТТО
Сало шпик	7,3	7
Яйця	3/8 шт.	15
Часник	1,5	1
Борошно пшеничне	3	3
Маса напівфабрикату:		
з яловичини	—	**125**
з телятини	—	**119**
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса готового завиванця		**75**
Гарнір № 1.324, 1.336, 1.338, 1.339, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**225**

М'ясо у вигляді пласта відбивають, солять, посипають перцем, вздовж укладують нарізане смужками сало, варені яйця, розрізані на чотири частини, скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом, обкачують у борошні, обсмажують і тушкують у бульйоні до готовності. Наприкінці тушкування додають дрібно посічений часник.

Готовий завиванець нарізують на порції й поливають бульйоном, що залишився після тушкування.

Гарніри: комбінований, варена, тушкована або смажена картопля.

1.265. ЗАВИВАНЕЦЬ ІЗ БАРАНИНИ

Баранина (грудна частина)	166	119
Часник	2	1,5
Маса напівфабрикату	—	**120**
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса готового завиванця	—	**75**
Гарнір № 1.328, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**225**

Баранячу грудну частину (без кісток) солять, посипають перцем, дрібно посіченим часником, скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом або ниткою, обсмажують, заливають бульйоном і тушкують до готовності 1,5—2 год, наприкінці тушкування додають лавровий лист.

Перед подаванням знімають шпагат (нитку), нарізують скибочками (по 2 шт. на порцію), гарнірують і поливають бульйоном, що залишився після тушкування.

Гарніри: комбіновані, пюре картопляне.

1.266. ЗАВИВАНЕЦЬ УЖГОРОДСЬКИЙ

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125
Для фаршу:		
Яйця	1/4 шт.	10
Огірки солоні	20	16
Сало шпик	15,6	15
Картопля	27	20
Маса фаршу	—	60
Маса напівфабрикату	—	**185**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10

	БРУТТО	НЕТТО
Маса готового завиванця	—	**125**
Гарнір № 1.324, 1.338, 1.339, 1.343, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**275**

Порційні куски м'яса відбивають, солять, посипають перцем, кладуть на кожний із них 1/4 частину вареного яйця, солоні припущені огірки й сало, нарізані брусочками, а сиру обчищену картоплю — часточками.

Вироби скручують, перев'язують ниткою, обсмажують і тушкують у бульйоні до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. Перед подаванням завиванець звільнюють від ниток, поливають бульйоном, що залишився після тушкування.

Гарніри: комбінований, припущений рис, варена або смажена картопля.

Завиванець можна також подавати як самостійну страву без гарніру, додаючи свіжі, мариновані або солоні овочі.

1.267. КРУЧЕНИКИ ПРИКАРПАТСЬКІ

Свинина (лопаткова, шийна частини)	147	125
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	15	15/30[1]
Квасоля	5	5/10,5[1]
Цибуля рідчаста	8	7/3,5[2]
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса фаршу	—	42
Маса напівфабрикату	—	**167**
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса тушкованих кручеників	—	**100**
Для соусу:		
Сметана	50	50
Масло вершкове	5	5
Борошно пшеничне	5	5
Гірчиця столова	5	5
Томатне пюре	5	5
Бульйон	50	50
Маса соусу	—	**100**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**350**

Тонко відбиті куски м'яса посипають сіллю й перцем, кладуть на них фарш, скручують рулетом, перев'язують ниткою й обсмажують до напівготовності, а потім тушкують у гірчично-сметанному соусі. Подають, звільнивши від ниток, із соусом.

Для фаршу варені гриби (рец. № 1.21) подрібнюють і обсмажують разом із цибулею. Потім додають подрібнену варену квасолю.

Гарнір: комбінований.

Для соусу борошно злегка пасерують, охолоджують і перемішують із маслом вершковим, кладуть у киплячу сметану, заправляють сіллю й перцем. Томатне пюре уварюють до половини початкового об'єму й кладуть у заправлений сметанний соус, потім додають гірчицю й проціджують.

[1] Маса варених грибів та квасолі.
[2] Маса пасерованої цибулі.

1.268. КРУЧЕНИКИ ВОЛИНСЬКІ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125
Для фаршу:		
Капуста білокачанна свіжа	63	50
Цибуля ріпчаста	10	8
Маргарин	4	4
Петрушка (зелень)	0,6	0,4
Маса фаршу	—	42
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**170**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Сало шпик	26	25
Маса готових кручеників	—	**140**
Вихід	—	**140**

Порційні куски м'яса (по 2 шт. на порцію) відбивають, солять, кладуть на них тушковану капусту й скручують у вигляді рулетиків. Вироби перев'язують ниткою, обкачують у борошні й обсмажують. Обсмажені крученики, знявши нитку, кладуть у сотейник, покривають тонкими скибочками сала, додають воду й тушкують до готовності.

Для фаршу свіжу капусту шаткують і обсмажують на маргарині до готовності. Готову капусту охолоджують, солять, додають пасеровану цибулю й дрібно нарізану зелень.

Готові крученики подають як самостійну страву зі скибочками сала й бульйоном, що утворився під час тушкування.

Можна подавати з гарніром комбінованим.

1.269. КРУЧЕНИКИ, ФАРШИРОВАНІ ГРЕЧАНОЮ КАШЕЮ Й ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125
Для фаршу:		
Крупи гречані	12	12/22[1]
Гриби білі сушені	4	4/8[2]
Яйця	1/5 шт.	8
Цибуля ріпчаста	10	8/4[3]
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Маса фаршу	—	42
Маса напівфабрикату	—	**167**
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса тушкованих кручеників	—	**125**
Для соусу:		
Відвар грибний	50	50
Сметана	25	25
Борошно пшеничне	3	3
Цибуля ріпчаста	10	8
Морква	15	12
Петрушка (корінь)	8	6
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Маса соусу	—	**75**
Вихід	—	**200**

[1] Маса гречаної каші.
[2] Маса варених грибів.
[3] Маса пасерованої цибулі.

М'ясо нарізують на порційні куски, відбивають, солять, перчать, кладуть на них фарш, загортають, перев'язують ниткою й обсмажують. Потім вироби звільнюють від ниток, заливають грибним відваром і тушкують, додавши корені й цибулю.

На бульйоні, одержаному під час тушкування, готують соус, додаючи сметану.

Для фаршу сушені гриби варять (рец. № 1.21) і дрібно шаткують. Гречану розсипчасту кашу змішують із грибами та пасерованою цибулею, додають варені посічені яйця, сіль, перець і все перемішують.

Подають крученики як самостійну страву, поливаючи соусом.

Можна подавати з комбінованим овочевим гарніром.

1.270. ВЕРТУНИ ПЕРЕЯСЛАВСЬКІ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (товстий і тонкий краї, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	170	125
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Соус № 1.376	—	75
Маса готових вертунів	—	**75**
Гарнір № 1.328, 1.336, 1.338, 1.339	—	150
Вихід	—	**300**

М'ясо нарізують плоскими порційними кусками, відбивають, солять, посипають перцем, загортають у вигляді трубочок і обсмажують у духовій шафі. Обсмажені вертуни заливають соусом сметанним із томатом і доводять до кипіння.

Подають вертуни із соусом.

Гарніри: картопля смажена, тушкована або картопляне пюре.

1.271. ШПУНДРА

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (грудна частина)	173	147
Борошно пшеничне	4	4
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Цибуля ріпчаста	48	40
Буряки	204	163
Квас буряковий № 1.97	40	40
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Маса тушкованих буряків	—	**150**
Вихід	—	**250**

Свинячу грудну частину нарізують по 2 кусочки на порцію, панірують у борошні, обсмажують разом із цибулею на жиру, розкладують у горщички, перемішують із нарізаними соломкою буряками, заливають буряковим квасом, солять і тушкують до готовності.

Подають шпундру в горщичках.

1.272. ЯЛОВИЧИНА, ТУШКОВАНА В СМЕТАНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (верхній, внутрішній, зовнішній, боковий куски тазостегнової частини)	170	125
Цибуля ріпчаста	12	10
Морква	11	9
Петрушка (корінь)	8	6
або селера (корінь)	9	6
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Сметана	40	40
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса соусу, одержаного під час тушкування	—	**75**
Гарнір № 1.338, 1.339, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**300**

Обсмажені великі куски м'яса солять, тушкують із додаванням цибулі й коренів. Наприкінці тушкування додають перець, лавровий лист і сметану. На рідині, одержаній під час тушкування, готують соус, додають протерті овочі й доводять до кипіння.

Готове м'ясо нарізують по 1—2 куски на порцію, поливають соусом, одержаним під час тушкування.

Гарніри: смажена картопля або комбіновані.

1.273. ВЕРЕЩАКА (СВИНИНА, ТУШКОВАНА З БУРЯКОВИМ КВАСОМ)

Свинина (лопаткова, грудна частини)	147	125
Сало шпик	6,3	6
Цибуля ріпчаста	30	25
Квас буряковий № 1.97	75	75
Маса тушкованого м'яса	—	**85**
Маса соусу, що утворився під час тушкування	—	35
Гарнір № 1.328, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**270**

Свинину нарізують на порційні куски, солять, обсмажують на салі разом з цибулею, заливають буряковим квасом і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають перець.

Перед подаванням поливають соусом, що утворився під час тушкування.

Гарніри: комбінований або картопляне пюре.

1.274. М'ЯСО В ГОРЩИЧКАХ

Свинина (тазостегнова частина)	129	110
або яловичина (верхній, внутрішній, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	149	119
Маргарин	9	9
Маса смаженого м'яса	—	**75**
Гриби білі сушені	12,5	12,5
Маса варених грибів	—	25
Цибуля ріпчаста	24	20
Маргарин	9	9
Картопля	137	103/100[1]
Сметана	30	30
Сир твердий	33	30
Вихід	—	**250**

М'ясо нарізують кусочками по 10—15 г, солять і смажать до готовності. Підготовлені сушені гриби варять (рец. № 1.21), а потім обсмажують разом з нарізаною півкільцями цибулею. Обчищену картоплю нарізують часточками й відварюють до напівготовності.

У горщичок складають шарами підготовлене м'ясо, картоплю, гриби із цибулею, заливають сметаною, посипають тертим сиром. Горщички накривають кришками й ставлять у духову шафу на 10—12 хв.

Подають страву в горщичках.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.275. СВИНИНА, ТУШКОВАНА З КАПУСТОЮ Й КАРТОПЛЕЮ

Свинина (лопаткова, шийна й грудна частини)	129	110
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Цибуля ріпчаста	40	34
Капуста білокачанна свіжа	159	127
Томатне пюре	15	15
Кмин	1	1
Картопля	137	103
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готових овочів	—	**200**
Вихід	—	**275**

Нарізане кубиками м'ясо солять і обсмажують, наприкінці смаження додають цибулю.

До м'яса додають нашатковану капусту, пасероване томатне пюре, бульйон або воду й тушкують до напівготовності. Потім додають нарізану кубиками обсмажену картоплю, кмин і доводять до готовності.

Подають страву разом з овочами.

1.276. СВИНИНА, ТУШКОВАНА З КАПУСТОЮ І ЯБЛУКАМИ

Свинина (лопаткова, шийна й грудна частини)	147	125
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Цибуля ріпчаста	24	20
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Капуста білокачанна свіжа	250	200
Яблука	34	30
Петрушка (зелень)	4	3
Маса тушкованого м'яса	—	**85**
Маса тушкованої капусти з яблуками	—	**200**
Вихід	—	**285**

[1] Маса вареної обчищеної картоплі.

М'ясо нарізують на порційні куски (по 1—2 шт. на порцію), посипають сіллю й перцем, обсмажують. Нашатковану свіжу капусту злегка перетирають із сіллю. Яблука без насіннєвих гнізд нарізують часточками. У посудину кладуть шарами капусту, свинину, дрібно нарізану пасеровану цибулю, яблука, додають воду (60 г на порцію) і тушкують до готовності.

Подають свинину з тушкованими капустою і яблуками, прикрашають зеленню.

1.277. М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З КАРТОПЛЕЮ ТА СТРУЧКОВОЮ КВАСОЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова частина)	150	107
або свинина (лопаткова, шийна частини)	129	110
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Томатне пюре	15	15
Картопля	213	160
Цибуля ріпчаста	24	20/10[1]
Квасоля стручкова свіжа	111	100
або консервована	167	100
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готових овочів	—	**250**
Вихід	—	**325**

Нарізане кубиками м'ясо солять, обсмажують, додають томатне пюре, пасеровану цибулю, заливають бульйоном або водою й тушкують до напівготовності. Потім додають стручкову квасолю, обсмажену картоплю, нарізану кубиками, сіль, перець і доводять до готовності. Консервовану квасолю додають наприкінці тушкування.

Подають по 2—3 кусочки м'яса на порцію разом з овочами.

1.278. ПЕЧЕНЯ КИЇВСЬКА

Яловичина (боковий, зовнішній куски тазостегнової частини)	162	119
Картопля	200	150
Гриби білі сушені	7	7/14[2]
Цибуля ріпчаста	35	29
Томатне пюре	15	15
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Сметана	50	50
Петрушка (зелень)	4	3
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готових овочів із грибами	—	**250**
Вихід	—	**325**

Картоплю, нарізану часточками, а дрібну — цілою обсмажують, кладуть у горщичок, зверху на картоплю кладуть нарізане скибочками смажене до напівготовності м'ясо, додають варені дрібно нарізані гриби (рец. № 1.21), цибулю, пасеровану з томатним пюре, посічену зелень, сіль, перець, сметану, грибний відвар, закривають кришкою й тушкують до готовності.

Подають печеню в горщичку.

[1] Маса пасерованої цибулі.
[2] Маса варених грибів.

1.279. ПЕЧЕНЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова, грудна частини)	162	119
або свинина (лопаткова, шийна й грудна частини)	129	110
або кури	167	109
або індики	142	103
або качки	188	115
або гуси	191	125
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Томатне пюре	15	15
Картопля	239	180
Гриби білі сушені	7	7/14[1]
Цибуля ріпчаста	18	15
Морква	25	20
Часник	2	1,5
Маса тушкованого м'яса або птиці	—	**75**
Маса тушкованих овочів із грибами	—	**200**
Вихід	—	**275**

Яловичину, свинину або птицю нарізують по 2—3 кусочки на порцію, солять та обсмажують, наприкінці додають томатне пюре. Заливають гарячою водою й тушкують до напівготовності, додають варені дрібно нарізані гриби (рец. № 1.21).

Картоплю, нарізану великими кубиками, солять і обсмажують. Моркву, нарізану середніми кубиками, смажать окремо майже до готовності. М'ясо разом із картоплею, грибами, морквою, сирою дрібно нарізаною цибулею, заливають грибним бульйоном і тушкують. Наприкінці тушкування печеню з яловичини або свинини заправляють перцем, лавровим листом і розтертим часником. Печеню з птиці готують без спецій і часнику.

Подають по 2—3 кусочки м'яса або птиці на порцію разом із овочами.

1.280. М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З ОВОЧАМИ

Баранина (лопаткова, шийна частини)	150	107
або свинина (лопаткова, шийна, грудна частини)	129	110
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Морква	9	7
Цибуля ріпчаста	15	13
Картопля	80	60
Баклажани свіжі	60	57
Перець солодкий	29	22
Помідори свіжі	29	25
Квасоля	20,2	20
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готових овочів із бульйоном	—	**175**
Вихід	—	**250**

М'ясо нарізують кубиками по 2—4 кусочки на порцію, солять, моркву й цибулю нарізують часточками й обсмажують все разом.

[1] Маса варених грибів.

Баклажани нарізують часточками, солять, залишають на 10—15 хв, щоб виділився сік і промивають.

Картоплю нарізують часточками, солять, обсмажують, додають м'ясо, обсмажене з морквою та цибулею, підготовлені баклажани, солодкий перець, заливають бульйоном або водою й тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування кладуть помідори, нарізані скибочками, і варену квасолю.

Подають по 2—4 кусочки м'яса разом з овочами й бульйоном, що залишився після тушкування.

1.281. ЯЛОВИЧИНА, ТУШКОВАНА З БАКЛАЖАНАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова частина, грудинка, крайка)	162	119
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Цибуля ріпчаста	15	13
Помідори свіжі	40	34
Баклажани свіжі	200	170
Борошно пшеничне	4	4
Часник	2	1,5
Бульйон або вода	**60**	**60**
Маса готових овочів і соусу	—	**175**
Вихід	—	**250**

Нарізане кубиками м'ясо солять, обсмажують, додаючи цибулю й помідори, заливають бульйоном або водою й тушкують до напівготовності.

Баклажани нарізують кубиками, солять, залишають на 10—15 хв, щоб виділився сік, промивають, обсушують, обкачують у борошні й обсмажують. Напівготове м'ясо з овочами з'єднують із баклажанами й тушкують до готовності, наприкінці тушкування додають подрібнений часник і спеції.

Подають по 2—3 кусочки м'яса на порцію разом з овочами й соусом.

1.282. ЯЛОВИЧИНА, ШПИГОВАНА ЧАСНИКОМ І ШПИКОМ

Яловичина (верхній, внутрішній, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125
Оцет 9%-й	12	12
Часник	2,6	2
Сало шпик	16	15
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Борошно пшеничне	3	3
Сметана	20	20
Маса готового шпигованого м'яса	—	**88**
Маса м'яса без шпику й часнику	—	75
Маса соусу	—	**75**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**313**

Великі куски м'яса збризкують оцтом, маринують 1—1,5 год, шпигують нарізаним скибочками часником і нарізаним брусочками шпиком, посипають перцем, сіллю та обсмажують у духовій шафі, періодично поливаючи жиром і соком, що виділяються під час смаження. Після цього м'ясо заливають на половину об'єму водою (70 г на порцію) і тушкують до готовності. Наприкінці

тушкування додають пасероване без жиру борошно, розведене бульйоном або водою, сметану, перець і лавровий лист.

Готове м'ясо нарізують по 2—3 кусочки на порцію, поливають соусом, в якому воно тушкувалося, і гарнірують.

Гарніри: комбіновані.

1.283. ЯЛОВИЧИНА ПОЛОНИНСЬКА

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	162	119
Борошно пшеничне	4	4
Маса напівфабрикату	—	123
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Цибуля ріпчаста	36	30
Помідори свіжі	40	34
Перець солодкий	35	26
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса тушкованих овочів та соусу	—	**100**
Гарнір № 1.328, 1.343	—	150
Вихід	—	**325**

М'ясо нарізують порційними кусками, відбивають, солять, посипають перцем, обкачують у борошні й обсмажують. Додають цибулю, нарізану кільцями, бульйон або воду й тушкують до напівготовності. Потім додають нарізані скибочками помідори, перець солодкий, нарізаний соломкою, і тушкують до готовності.

Подають м'ясо по 2—3 кусочки на порцію разом з овочами.

Гарніри: картопляне пюре або рис припущений.

1.284. ЯЛОВИЧИНА, ТУШКОВАНА З ГАРБУЗОМ ТА КРУПАМИ

Яловичина (лопаткова, підлопаткова частини, крайка, грудна частина)	162	119
Гарбуз	150	105
Цибуля ріпчаста	20	17
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Крупи гречані	24	24
або крупи рисові	18	18
або пшоно	20	20
Вода:		
для гречаних крупів і пшона	36	36
для рисових крупів	38	38
Помідори свіжі	51	43
або томатне пюре	15	15
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса тушкованих овочів та каші	—	**175**
Вихід	—	**250**

М'ясо нарізують кусочками по 2—4 шт. на порцію, солять, обсмажують і тушкують до напівготовності. Обчищений гарбуз нарізують кусочками, обсмажують, нарізану цибулю пасерують. М'ясо та овочі змішують із крупами, звареними у воді до напівготовності (води має бути стільки, скільки потрібно для розсипчастої каші), додають сіль, перець, зверху викладують помідори, нарізані скибочками, і тушкують до готовності.

Якщо немає помідорів, то додають пасероване томатне пюре.

Подають по 2—4 кусочки м'яса на порцію разом із тушкованими овочами й кашею.

1.285. БАРАНИНА, ТУШКОВАНА З ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна й шийна частини)	120	$\frac{86^1}{86+20}$
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Томатне пюре	12	12
Цибуля ріпчаста	24	$20/10^2$
Гриби білі сушені	4	$4/8^3$
Борошно пшеничне	2	2
Часник	1	0,8
Маса тушкованого м'яса	—	$\frac{60^4}{60+19}$
Маса соусу з грибами	—	**50**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**260**

Для приготування страви беруть розпиляні м'ясо-кісткові кусочки баранини масою 20—30 г, солять і обсмажують, додаючи наприкінці смаження томатне пюре. Потім додають пасеровану цибулю, варені шатковані гриби (рец. № 1.21), бульйон або воду й тушкують до готовності. За 10—15 хв до кінця тушкування додають пасероване борошно, розведене охолодженим бульйоном, перець і лавровий лист.

Готову баранину заправляють подрібненим часником. Подають із соусом, в якому тушкувалось м'ясо.

Гарнір: комбінований.

1.286. СВИНИНА "НОВИНКА"

Свинина (тазостегнова частина)	129	110
Борошно пшеничне	5	5
Жир тваринний топлений харчовий	6	6
Маса смаженого м'яса	—	**75**
Цибуля ріпчаста	24	$20/10^2$
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Томатне пюре	7	7
Соус № 1.371	—	75
Борошняна соломка	—	**15**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**330**
Для борошняної соломки:		
Борошно пшеничне	660	660
Борошно на підпилення	50	50

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату рагу з баранини без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками.

[2] Маса пасерованої цибулі.

[3] Маса варених грибів.

[4] У чисельнику вказана маса тушкованої баранини без кісток, у знаменнику — маса тушкованої баранини з кістками.

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	5 1/2 шт.	220
Сода харчова	11	11
Оцет 9%-й	7	7
Сіль	15	15
Маса соломки	—	**900**
Олія та жир тваринний топлений харчовий	378	378
Вихід	—	**1000**

Свинину нарізують на порційні куски (1 кусок на порцію), злегка відбивають, солять, посипають перцем, обкачують у борошні й обсмажують з обох боків. Цибулю нарізують півкільцями й пасерують разом із томатним пюре. Обсмажене м'ясо, пасеровану з томатом цибулю укладують у порційні баранчики, заливають соусом томатним із грибами й тушкують 20—30 хв.

Для приготування борошняної соломки до борошна додають соду питну, погашену оцтом, яйця, сіль і замішують круте тісто, яке видержують 20—30 хв для набухання клейковини. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, і тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм). Пересипані борошном шари тіста складають один на одний, нарізують їх на смужки завширшки 35—45 мм, які в свою чергу ріжуть упоперек соломкою. Готову соломку смажать у жиру.

Перед подаванням страву посипають борошняною соломкою, гарнір комбінований подають окремо.

1.287. ДУШЕНИНА "ПОСПІЛЬНА"

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125
або баранина (лопаткова й тазостегнова частини)	175	125
Борошно пшеничне	6	6
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Картопля	280	210
Цибуля ріпчаста	48	40
Селера (корінь)	29	20
Перець запашний	0,01	0,01
Часник	1,3	1
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готових овочів	—	**200**
Вихід	—	**275**

Яловичину або баранину нарізують тонкими порційними кусками (1 кусок на порцію), відбивають, солять, посипають перцем, обкачують у борошні й обсмажують до рум'яної кірочки. Сиру картоплю нарізують кружальцями й перемішують із нарізаними цибулею та селерою.

М'ясо й картоплю з овочами кладуть у посудину шарами, заливають бульйоном або водою й тушкують. Наприкінці тушкування в страву додають розтертий часник.

Подають душенину разом з овочами й бульйоном, що залишився після тушкування.

1.288. ДУШЕНИНА МАРИНОВАНА, ШПИГОВАНА САЛОМ

Яловичина (верхній, внутрішній, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	163	120
Сало шпик	26	25

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	10	8
Петрушка (корінь)	5	4
Селера (корінь)	6	4
Оцет 9%-й	25	25
Вода	21	21
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса тушкованого м'яса	—	**90**
Соус № 1.371	—	75
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**315**

Корені моркви, петрушки та селери відварюють. Наприкінці варіння додають сіль, оцет, відвар охолоджують.

Яловичину великим куском кладуть в охолоджений відвар і залишають на 24 год для маринування. Мариновану яловичину шпигують салом, посипають перцем і обсмажують. М'ясо заливають соусом томатним із грибами й тушкують до готовності.

Готову душенину нарізують на порції й подають із комбінованим гарніром, вареною картоплею або картопляним пюре й соусом.

1.289. ДУШЕНИНА З ОВОЧАМИ ТА ГАЛУШКАМИ

Яловичина (лопаткова, грудна частини, крайка)	162	119
або свинина (шийна, лопаткова і грудна частини)	129	110
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Морква	25	20
Петрушка (корінь)	13	10
Перець червоний	0,01	0,01
Цибуля рідчаста	24	20
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Картопля	133	100
Перець солодкий	31	23
Помідори свіжі	51	43
Часник	1,3	1
Кмин	0,5	0,5
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса тушкованих овочів	—	**200**
Галушки № 1.453	—	50
Вихід	—	**325**

М'ясо нарізують на порційні куски (1—2 шт на порцію), солять, посипають перцем і обсмажують разом із морквою та петрушкою, нарізаними дрібними кубиками, заливають бульйоном або водою й тушкують до напівготовності.

Картоплю нарізують середніми кубиками, помідори — скибочками, перець солодкий — соломкою, а цибулю дрібно нарізують і пасерують.

Потім овочі додають до напівтушкованого м'яса й разом тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають варені галушки. Заправляють страву кмином, дрібно посіченим часником.

Подають душенину разом із галушками, овочами й бульйоном, що залишився після тушкування.

1.290. СВИНИНА З ДОМАШНЬОЮ ЛОКШИНОЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (шийна, лопаткова, грудна, тазостегнова частини)	129	110
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Цибуля рідчаста	95	80
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса бульйону із цибулею	—	**75**
Локшина домашня № 1.450	—	60
Маса готової локшини	—	**150**
Вихід	—	**300**

М'ясо нарізують порційними кусками (по 2—3 шт. на порцію), солять і обсмажують разом із нарізаною рідчастою цибулею, заливають бульйоном або водою й тушкують.

Локшину варять до напівготовності й додають до м'яса за 10—15 хв до закінчення тушкування, злегка перемішують і тушкують на слабкому вогні до готовності. Наприкінці тушкування додають перець та лавровий лист.

Подають свинину з локшиною й бульйоном та цибулею.

1.291. М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З ПШОНОМ

Баранина (шийна, лопаткова частини)	150	107
або свинина (шийна, лопаткова, грудна частини)	129	110
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Томатне пюре	15	15
Цибуля рідчаста	18	15
Морква	19	15
Пшоно	70	70
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готової каші з овочами	—	**200**
Вихід	—	**275**

М'ясо нарізують по 2—4 кусочки на порцію масою 30—40 г, солять і обсмажують, наприкінці додають томатне пюре. Обсмажене м'ясо разом із пасерованою цибулею й морквою, нарізаними дрібними кубиками, заливають бульйоном або водою, доводять до кипіння й всипають підготовлене пшоно, перець, закривають кришкою, поміщають на лист із водою й ставлять у духову шафу на 25—40 хв.

Подають, рівномірно поділяючи на порції, м'ясо з готовою кашею й овочами.

1.292. ПЕЧЕНЯ З ХРІНОМ

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	227	167
Для фаршу:	—	
Хрін (корінь)	38	24
Цибуля рідчаста	31	26/13[1]
Олія	5	5
Соус № 1.381	—	5

[1] Маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса фаршу	—	42
Маса напівфабрикату	—	**209**
Олія	10	10
Сметана	25	25
Бульйон	40	40
Маса тушкованої яловичини	—	**125**
Соус № 1.381	—	100
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**375**

Порційні куски м'яса відбивають, солять і перчать. На середину куска кладуть фарш, формують напівфабрикат у вигляді ковбаски, перев'язуючи її ниткою, обсмажують і тушкують до готовності в бульйоні з додаванням сметани.

Для фаршу обчищені й натерті корені хріну та нарізану цибулю пасерують на олії й змішують із буряковим соусом.

Із готових ковбасок знімають нитки, укладають ковбаски в баранчик, заливають соусом буряковим і тушкують 7—10 хв.

Подають у баранчику, гарнір комбінований подають окремо.

1.293. БАРАНИНА ПО-КРИМСЬКИ

Баранина (шийна, грудна частини)	144	$\frac{103^1}{103+26}$
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Соус № 1.370	—	75
Картопля	106	80
Чорнослив	10	10
Сметана	10	10
Маса готового м'яса	—	$\frac{64^2}{64+26}$
Маса картоплі із соусом та чорносливом	—	**140**
Часник	6,4	6
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**240**

Баранину нарізують на кусочки масою 15—20 г, солять і обсмажують. У глиняний горщичок кладуть картоплю, нарізану кубиками, обсмажену до напівготовності баранину, заливають соусом томатним і доводять до кипіння. Потім додають підготовлений чорнослив і сметану, закривають кришкою й тушкують протягом 15—20 хв до готовності.

Подають у горщичках, зверху посипають дрібно нарізаним часником, зеленню.

1.294. ГОЛУБЦІ З КУКУРУДЗЯНИМИ КРУПАМИ Й М'ЯСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста квашена (пелюстки)	171	120
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	110	81
Крупи кукурудзяні	15	15
Маргарин	15	15
Цибуля ріпчаста	30	25
Маса напівфабрикату	—	**264**
Для шкварок із цибулею		
Сало шпик (для шкварок)	15,6	15
Цибуля ріпчаста	6	5
Маса шкварок із цибулею	—	**15**
Вихід	—	**250**

Підготовлене м'ясо нарізують дрібними кубиками або подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, з'єднують із попередньо запареними крупами, додають пасеровану цибулю, сіль, перець і добре перемішують.

На підготовлені капустяні пелюстки кладуть фарш, загортають їх у вигляді конверта й тушкують до готовності, додаючи невелику кількість води.

Для шкварок сало нарізують дрібними кубиками й смажать доти, поки з нього не витопиться приблизно половина жиру. Потім додають нарізану кубиками цибулю й пасерують.

Подають голубці по 2 шт. на порцію зі шкварками із цибулею.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.295. ГОЛУБЦІ З КУСОЧКАМИ СВИНИНИ

Капуста білокачанна свіжа	190	152/140[1]
Для фаршу:		
Свинина (котлетне м'ясо)	82	70
Морква	18	14
Сало шпик	14,6	14
Маса фаршу	—	95
Маса напівфабрикату	—	**235**
Маса припущених голубців	—	**200**
Соус № 1.375	—	75
Вихід	—	**275**

Головки капусти кладуть у гарячу воду, попередньо вирізавши качани, варять, періодично знімаючи з головок верхні пелюстки розрівнюють їх, злегка відбивають. На лист капусти кладуть фарш і загортають, надаючи виробу циліндричної форми.

Для фаршу свинину нарізують кусочками завдовжки 4—5 см, моркву й сало — кубиками.

Напівфабрикати викладують у сотейник, додають воду й припускають. Потім голубці заливають сметанним соусом і тушкують до готовності.

Подають голубці із соусом, в якому вони тушкувались.

1.296. ГОЛУБЦІ УКРАЇНСЬКІ

Капуста білокачанна свіжа	150	120/110[1]
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	110	81

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату баранини без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками.

[2] У чисельнику вказана маса тушкованої баранини без кісток, у знаменнику — маса тушкованої баранини з кістками.

[1] У чисельнику вказана маса сирої капусти нетто, у знаменнику— маса вареної до напівготовності капусти.

	БРУТТО	НЕТТО
рупи рисові	9	25[1]
або пшоно	10	25[1]
або крупи перлові	8	25[1]
або крупи пшеничні	10	25[1]
ибуля ріпчаста	12	10
ало шпик	5,2	5
Маса пасерованої цибулі зі шпиком	—	8
ерець чорний мелений	0,01	0,01
Маса фаршу	—	100
Маса напівфабрикату	—	**210**
Маса готових голубців	—	**200**
рус № 1.376	—	75
асник	1,9	1,5
Вихід	—	**275**

Головки білокачанної капусти кладуть у гарячу воду, заздалегідь вирі- авши качани, варять, періодично знімаючи з них верхні зварені пелюстки. товщену частину обшпарених пелюстків злегка відбивають.

На підготовлену пелюстку капусти кладуть фарш і загортають його, надаю- и виробу циліндричної форми. Напівфабрикати кладуть у сотейник, додають ульйон, припускають, заливають соусом сметанним із томатом, тушкують ротягом 10—15 хв і заправляють товченим часником.

Для фаршу: подрібнене на м'ясорубці м'ясо з'єднують із розсипчастою ашею, додають пасеровану зі шпиком ріпчасту цибулю, сіль, перець і все еремішують.

Подають по 2 шт. на порцію із соусом, в якому вони тушкувалися.

1.297. ПІДЖАРКА ЧУМАЦЬКА

егені	50	46/30[2]
ечінка яловича	61	51/35[2]
або свиняча	58	51/35[2]
ерце	68	58/35[2]
ир тваринний топлений харчовий	15	15
ибуля ріпчаста	50	42
арнір № 1.340	—	150
Вихід	—	**275**

Варені серце, легені, печінку нарізують брусочками або скибочками, солять злегка обсмажують. Окремо обсмажують дрібно нарізану цибулю, додають її о субпродуктів, заливають бульйоном або водою й тушкують. Наприкінці тушкування додають лавровий лист і перець.

Подають піджарку разом із бульйоном, що залишився після тушкування.

Гарнір: пшоняна або пшенична каша.

1.298. ПЕЧІНКА, ШПИГОВАНА САЛОМ

ечінка яловича	120	100
або свиняча, або бараняча, або теляча	114	100
ало шпик	10,4	10

[1] Маса нетто готової каші.
[2] Маса готових субпродуктів.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса напівфабрикату	—	**110**
Цибуля ріпчаста	30	25
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса тушкованої печінки	—	**75**
Маса цибулі та бульйону, що залишився після тушкування	—	25
Гарнір № 1.328	—	150
Вихід	—	**250**

Підготовлену печінку (великий кусок) шпигують салом, натирають сіллю та перцем і обсмажують разом із цибулею. Потім заливають бульйоном і тушкують 20—25 хв. Готову печінку нарізують порціями.

Перед подаванням на печінку кладуть цибулю й поливають бульйоном, що залишився після тушкування.

Гарнір: картопляне пюре.

1.299. ПЕЧІНКА ПО-КРАСНОЛУЦЬКИ

Печінка яловича	113	94
Свинина (лопаткова, шийна частини)	44	38
Морква	5	4
Часник	8	6
Сметана	3	3
Маса напівфабрикату	—	**140**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готової страви	—	**100**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**255**

Печінку нарізують на всю довжину пласта завтовшки 1,5 см і відбивають. З жирної свинини нарізують пласти такої самої форми й відбивають. На підготовлену печінку кладуть свинину, солять, перчать, посипають подрібненою морквою, часником, формують рулет, перев'язують шпагатом. Поверхню рулету змащують сметаною й обсмажують, потім тушкують у невеликій кількості бульйону до готовності.

Перед подаванням страву порціюють і поливають маслом вершковим.

Гарнір: комбінований.

1.300. ПЕЧІНКА ПО-ХЕРСОНСЬКИ

Печінка яловича	157	130
Сало шпик	27,1	26
Цибуля ріпчаста	37	31
Маса пасерованої на салі цибулі	—	36
Борошно пшеничне	6	6
Маса напівфабрикату	—	**170**
Жир тваринний топлений харчовий	6	6
Маса готової печінки	—	**140**
Соус № 1.366	—	50
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328, 1.340	—	100
Вихід	—	**290**

Печінку нарізують на порційні куски, відбивають, посипають сіллю, перцем. На середину кожного куска кладуть пасеровану на салі цибулю, скручують у вигляді рулету, перев'язують ниткою, обкачують у борошні й обсмажують. Потім печінку складають у посудину, знявши нитку, додають невелику кількість бульйону й тушкують протягом 20—25 хв.

Подають із соусом із цибулі.

Гарніри: каші розсипчасті, овочі варені, пюре з картоплі, картопля варена.

Запропоновано кухарями Херсонської області.

СТРАВИ ІЗ СІЧЕНОГО М'ЯСА ТА СУБПРОДУКТІВ

Для приготування січених виробів використовують: яловичину — м'якоть шийної частини, пахвину, обрізки, одержані під час розбирання туші й зачищення крупнокускових напівфабрикатів, а також крайку від туш II категорії; баранину, козлятину, телятину — м'якоть шийної частини й обрізки; свинину — обрізки; субпродукти — печінку. Всі куски м'якоті мають бути зачищені від сухожилля й грубої з'єднувальної тканини. Таке м'ясо називається котлетним.

Січені вироби готують натуральними (без додавання хліба) і з додаванням хліба.

Для покращання смаку й надання соковитості готовим виробам до складу нежирного котлетного м'яса включають жир-сирець (5—10%). У свинячому котлетному м'ясі допускається вміст жирової тканини не більш як 30% і з'єднувальної тканини — не більш як 5%. У котлетному м'ясі яловичини, баранини й телятини вміст як жирової, так і з'єднувальної тканини не повинен перевищувати 10%.

Для приготування натуральних січених виробів нарізане на куски котлетне м'ясо з'єднують із жиром-сирцем, подрібнюють на м'ясорубці, додають воду (або молоко), сіль, перець, ретельно перемішують, після чого формують напівфабрикати.

Для приготування виробів із додаванням хліба подрібнене на м'ясорубці м'ясо з'єднують із черствим пшеничним хлібом 1-го або вищого сорту, попередньо замоченим у молоці або воді, додають сіль, перець (іноді ріпчасту цибулю) і перемішують. Після повторного подрібнення на м'ясорубці котлетну масу ще раз перемішують.

У процесі приготування січених напівфабрикатів необхідно вживати заходів щодо зниження бактеріального обсіменіння сировини й готових напівфабрикатів (котлетне м'ясо промивають холодною водою; подрібнене м'ясо й котлетну масу охолоджують, додають холодну воду або харчовий лід).

Сформовані напівфабрикати відразу піддають тепловому оброблянню або ставлять у холодильник для охолодження до + 6°С.

М'ясні січені напівфабрикати рекомендується смажити безпосередньо перед подаванням. Напівфабрикати кладуть на сковороду або лист із жиром, нагрітим до температури 150—160°С, обсмажують 3—5 хв з обох боків до утворення рум'яної кірочки, а потім доводять до готовності в духовій шафі або на електросковороді під кришкою при температурі 250—280°С (5—7 хв).

Готові січені вироби мають бути повністю просмаженими, температура у центрі натуральних січених виробів повинна бути не нижчою від 85°С, виробів із котлетної маси — не нижчою від 90°С. Органолептичними ознаками готовності виробів із січеного м'яса є виділення світлого соку в місці проколювання й сірий колір розрізу.

Під час подавання січені вироби поливають жиром чи м'ясним соком, вироби з котлетної маси — жиром або соусом.

На гарнір подають картоплю й овочі смажені, варені або тушковані, каші розсипчасті тощо.

1.301. КОВБАСКИ ЛЬВІВСЬКІ	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (котлетне м'ясо)	106	90
Сало шпик	20,8	20
Молоко або вода	10	10
Яйця	1/4 шт.	10
Сухарі пшеничні	20	20
Маса напівфабрикату	—	**150**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса смажених ковбасок	—	**125**
Для млинців:		
Борошно пшеничне	66	66
Яйця	1/4 шт.	10
Молоко	110	110
Цукор	4	4
Масло вершкове або маргарин	5	5
Дріжджі	4	4
Сало шпик	2	2
Маса готових млинців	—	150
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**285**

Підготовлене м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають сало, нарізане дрібними кубиками, молоко або воду, сіль, перець і добре перемішують. З підготовленої маси формують ковбаски (по 2 шт. на порцію), змочують в яйцях, обкачують у сухарях і смажать на жиру до готовності.

Подають ковбаски з млинцями, поливаючи маслом вершковим або маргарином. Можна подавати з комбінованим гарніром.

Для млинців: у невеликій кількості молока розчиняють сіль, цукор, додають попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують із рештою молока, підігрітого до температури 35—40°С, додають борошно, яйця й перемішують до утворення однорідної маси, потім вводять розтоплене масло вершкове або маргарин і знову перемішують до утворення однорідної маси.

Тісто залишають у теплому місці (25—30°С) на 3—4 год, у процесі бродіння перемішують (обминають). Млинці випікають з обох боків на розігрітих чавунних сковородах, змащених жиром; товщина млинців має бути не менш як 3 мм.

1.302. КОТЛЕТА "ЛІСОВА ПІСНЯ"		
Свинина (котлетне м'ясо)	73	62
Молоко	11	11
Для фаршу:		
Цибуля ріпчаста	19	14
Маргарин	2	2
Маса пасерованої цибулі	—	7
Гриби білі сушені	7	7/14[1]
Яйця	1/4 шт.	10
Маса фаршу	—	30
Яйця	1/10 шт.	4
Сухарі пшеничні	7	7
Маса напівфабрикату	—	**110**

[1] У знаменнику — маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Маса смажених котлет	—	**100**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**255**

М'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають молоко, сіль, перемішують і формують із нього кружальця. На середину кожного кружальця кладуть фарш, загортають, надаючи овальної форми, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях і смажать на жиру. Потім доводять до готовності в духовій шафі (5—7 хв).

Для приготування фаршу варені гриби (рец. № 1.21) дрібно січуть, цибулю пасерують, яйця подрібнюють, додають сіль, перець і перемішують.

Подають котлети з комбінованим гарніром, поливають маслом вершковим або маргарином.

1.303. БИТКИ ТЕАТРАЛЬНІ

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	101	74
Вода	7	7
Маса котлетної маси	—	**80**
Для фаршу:		
Рулет копчено-варений (із шкурою та кістками) ленінградський, ростовський	6,8	6
Рулет варений (із шкурою без кісток) ленінградський, ростовський	6,5	6
Гриби сушені	3	3/6[1]
Цибуля ріпчаста	19	16
Масло вершкове	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	8
Соус молочний густий № 1.374	—	5
Маса фаршу	—	30
Яйця	1/4 шт.	10
Хліб пшеничний	20	20
Маса напівфабрикату	—	**140**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса готових битків	—	**125**
Соус № 1.377	—	75
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**350**

Яловичину двічі подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з малими отворами, додають воду, сіль, перець, перемішують і формують у вигляді кружалець (по 2 шт. на порцію).

Для фаршу рулет, нарізаний дрібними кубиками, варені гриби (рец. № 1.21), дрібно посічені й пасеровані разом із цибулею, заправляють густим молочним соусом.

На підготовлені м'ясні кружальця викладують фарш, загортають, надаючи їм форми битків, змочують у льєзоні та обкачують у черствому пшеничному хлібі, нарізаному дрібними кубиками. Битки смажать у жиру, а потім доводять до готовності в духовій шафі.

Подають битки із соусом грибним та комбінованим гарніром.

[1] У знаменнику — маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
1.304. МАЗУРКИ ПО-ВОЛИНСЬКИ	113	83
Яловичина (котлетне м'ясо)	10	10
Жир-сирець	1/10 шт.	4
Яйця	10	10
Вода	10	10
Борошно пшеничне	—	**115**
Маса напівфабрикату	6	6
Жир тваринний топлений харчовий	—	**90**
Маса смажених мазурків	—	100
Соус № 1.378	—	150
Гарнір № 1.344—1.363	—	**340**
Вихід		

Яловичину разом із жиром-сирцем двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, яйця, сіль, перець і добре перемішують.

З підготовленої маси формують ковбаски (2 шт. на порцію), обкачують у борошні й обсмажують з обох боків. Обсмажені мазурки перекладують у порційну сковороду, заливають соусом грибним із сметаною й тушкують 8—10 хв.

Подають мазурки по-волинськи разом із соусом.

Гарнір: комбінований, подають окремо.

1.305. БИТКИ СТАРОВИННІ

Яловичина (котлетне м'ясо)	115	85
Сало шпик	13	12
Цибуля ріпчаста	12	10
Молоко або вода	10	10
Котлетна маса	—	115
Для фаршу:		
Капуста квашена	29	20
або капуста білокачанна свіжа	25	20
Гриби білі сушені	6	6/12[1]
Цибуля ріпчаста	29	24/12[1]
Олія	3	3
Маса фаршу	—	42
Борошно пшеничне	8	8
Маса напівфабрикату	—	**165**
Маргарин	10	10
Маса готових битків	—	**140**
Соус № 1.375	—	50
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328 , 1.331	—	100
Вихід	—	**290**

М'ясо, сало, цибулю ріпчасту подрібнюють на м'ясорубці, додають молоко або воду, сіль, ретельно перемішують і вибивають. З одержаної маси формують кружальця завтовшки 1 см, на середину яких кладуть фарш. Після цього краї кружалець з'єднують, обкачують у борошні, надаючи форми битків, і смажать основним способом. Потім битки складають у посудину, заливають соусом сметанним і тушкують 10—15 хв.

[1] У знаменнику — маса пасерованих грибів і цибулі.

Для фаршу нашатковану квашену або попередньо відварену свіжу капусту з'єднують із пасерованими вареними грибами (рец. № 1.21) і цибулею, солять і тушкують до готовності.

Гарніри: картопля варена, пюре з картоплі, пюре з моркви, овочі варені.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.306. БИТКИ З ПЕЧІНКИ	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	75	62
або свиняча, або бараняча, або теляча	71	62
Сало шпик	10,4	10
Хліб пшеничний	12	12
Яйця	1/5 шт.	8
Борошно пшеничне	4	4
Маса напівфабрикату	—	**94**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готових битків	—	**75**
Гарнір № 1.328, 1.340, 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**230**

Підготовлену печінку подрібнюють на м'ясорубці, додають сало, нарізане дрібними кубиками, замочений і віджатий черствий хліб, сирі яйця, сіль, перець і вимішують. Масу викладають ложкою у вигляді битків на розігріту з жиром сковороду, обсмажують і доводять до готовності в духовій шафі. Подають битки з комбінованим гарніром або картопляним пюре, розсипчастою кашею, поливаючи маслом вершковим або маргарином.

1.307. БИТКИ ХМЕЛЬНИЦЬКІ		
Свинина (котлетне м'ясо)	32	27
Печінка яловича, свиняча, бараняча або теляча	63	55
Сало шпик	14,6	14
Яйця	1/5 шт.	8
Борошно пшеничне	6	6
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса напівфабрикату	—	**120**
Жир тваринний топлений харчовий	9	9
Маса готового виробу	—	**100**
Яйця	1 шт.	40
Маргарин	3	3
Гарнір № 1.344—1.363, 1.324, 1.328, 1.338, 1.340	—	150
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**295**

Підготовлені свинину та печінку подрібнюють на м'ясорубці, додають цибулю, смажену на салі (половина норми), яйця, пшеничне борошно, сіль, перець, решту сала, нарізаного дрібними кубиками, й перемішують.

Масу викладають ложкою у вигляді биточків на розігріту з жиром сковороду, обсмажують і доводять до готовності в духовій шафі.

Подають битки зі смаженим яйцем (або без нього), поливаючи маслом вершковим, з комбінованим гарніром або відварною чи смаженою картоплею, картопляним пюре, розсипчастою кашею.

Примітка. Маса для битків — напіврідка, але під час смаження вироби набувають нормальної консистенції.

1.308. БИТОЧКИ ПО-СЕЛЯНСЬКИ	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (котлетне м'ясо)	101	74
Жир-сирець яловичий або свинячий	4	4
Цибуля ріпчаста	12	10
Вода	10	10
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**100**
Жир тваринний топлений харчовий	6	6
Маса готових биточків	—	**75**
Для соусу:		
Гриби сушені	3	6[1]
Цибуля ріпчаста	27	23
Жир тваринний топлений харчовий	4	4
Вода	40	40
Томатне пюре	6	6
Маса соусу	—	**50**
Картопля	173	130
Морква	16	13
Цибуля ріпчаста	29	24
Томатне пюре	9	9
Жир тваринний топлений харчовий	11	11
Маса тушкованих овочів	—	**150**
Вихід	—	**275**

Яловичину разом із жиром-сирцем подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, воду, сіль, перець і добре перемішують. З підготовленої маси формують биточки (по 1 шт. на порцію), обкачують у борошні та обсмажують із двох боків.

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) дрібно нарізують і обсмажують разом із цибулею й томатним пюре.

Обсмажені биточки перекладають у сотейник, додають підсмажені із цибулею й томатним пюре гриби, заливають грибним відваром і тушкують протягом 10—15 хв.

Картоплю й моркву нарізують кубиками, обсмажують окремо майже до готовності. Після цього з'єднують з дрібно нарізаною цибулею, пасерованим томатним пюре, заливають бульйоном або водою й тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають перець і лавровий лист.

Подають биточки з тушкованими овочами й соусом, в якому вони тушкувалися.

[1] Маса варених грибів.

М'ЯСО ЗАПЕЧЕНЕ

М'ясо й м'ясопродукти запікають із картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами, із соусом та без нього. Для приготування запечених страв м'ясо попередньо варять, припускають або смажать. Підготовлені напівфабрикати запікають на порційних сковородах і листах, змащених жиром, у духовій шафі при температурі 220—280°С. У першому випадку страви подають у тих самих сковородах, в яких вони запікались, в інших — страви порціюють.

У процесі запікання всі компоненти страв мають бути прогрітими до температури 90°С і вище.

Напівфабрикати, підготовлені для запікання на листах, запікають при нижчій температурі (220—250°С), але більш тривалий час (близько 1 год).

Зовнішньою ознакою запечених страв є утворення запеченої кірочки, чому сприяє наявність на її поверхні сметани, тертого сиру, сухарів тощо.

Тривале зберігання запечених страв не рекомендується, бо їхній зовнішній вигляд і смакові властивості швидко погіршуються.

1.309. М'ЯСО ПО-ШАХТАРСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (вирізка, товстий і тонкий краї)	156	115
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса смаженого м'яса	—	**75**
Часник	1,3	1
Соус № 1.375	—	100
Картопля смажена № 1.338	—	100
Яйця	1/4 шт.	10
Горошок зелений консервований	46	30
Вихід	—	**300**

Підготовлену яловичину смажать великим куском, охолоджують, натирають часником і нарізують на порційні куски завтовшки 1 см. Два кусочки м'яса кладуть у горщичок, додають сметанний соус, смажену картоплю, зелений горошок, заливають все збитими яйцями й запікають у духовій шафі 7—10 хв.

Подають страву в горщичку, в якому вона запікалася.

1.310. ЯЛОВИЧИНА ПО-ЛУГАНСЬКИ

Яловичина (вирізка, товстий і тонкий краї)	162	119
Маргарин	4	4
Цибуля ріпчаста	36	30
Сир твердий	11	10
Соус № 1.379	—	75
Маса напівфабрикату	—	**234**
Маса готового м'яса	—	**75**
Маса запеченої страви	—	**150**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**300**

Яловичину нарізують упоперек порційними кусками, відбивають, солять і посипають перцем.

На порційну сковороду, змащену жиром, кладуть м'ясо, на нього — цибулю, нарізану півкільцями, заливають майонезом, зверху посипають тертим

сиром і запікають у духовій шафі до готовності 10—15 хв при температурі 220—250°С.

Подають страву на порційній сковороді. Окремо подають гарнір комбінований.

1.311. ДУШЕНИНА ПО-ЗАПОРІЗЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (вирізка)	216	159
Маргарин	10	10
Маса смаженого м'яса	—	**100**
Буряки	125	100
Цибуля ріпчаста	36	30
Соус № 1.379	—	50
Сир твердий	5,4	5
Маса напівфабрикату	—	**284**
Вихід	—	**250**

М'ясо нарізують по 2 куски на порцію, відбивають, посипають сіллю, перцем і обсмажують. Потім перекладують на порційну сковороду, змащують частиною соусу майонез, зверху кладуть варені буряки, натерті на тертці з великими отворами, потім ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, поливають майонезом, що залишився, посипають тертим сиром і запікають у духовій шафі.

Запропоновано кухарями Запорізької області.

1.312. М'ЯСО, ЗАПЕЧЕНЕ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Свинина (котлетне м'ясо)	94	80
Вода	5	5
Котлетна маса	—	85
Для фаршу:		
Квасоля	5	5/11[1]
Цибуля ріпчаста	7	6
Жир тваринний топлений харчовий	2	2
Маса пасерованої цибулі	—	3
Яйця (жовтки)	1/2 шт.	8
Часник	1,4	1
Маса фаршу	—	**22**
Яйця (білки)	1/2 шт.	12
Соус № 1.379	—	5
Сир твердий	10,8	10
Маса напівфабрикату	—	**134**
Маса готового виробу	—	**100**
Соус № 1.366	—	50
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328—1.331	—	150
Вихід	—	**300**

М'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, сіль, вимішують і формують із нього кружальця.

Для фаршу варену квасолю протирають, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варений жовток, товчений часник, солять. Потім фарш кладуть у половинки варених яєць (білки).

[1] Маса вареної квасолі.

Половинки яєць укладують на кружальця м'ясного фаршу, поливають соусом майонез, посипають тертим сиром і запікають.

До м'яса подають соус із цибулі, посипають зеленню, гарнірують.

Гарніри: картопля варена, пюре з картоплі, пюре з моркви, овочі варені.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.313. СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНА З ЛОКШИНОЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (тазостегнова частина)	129	110
Жир тваринний топлений харчовий	8	8
Маса готового м'яса	—	75
Цибуля ріпчаста	36	30/15[1]
Морква	19	15/10[1]
Локшина домашня № 1.450	53	53
Маргарин	5	5
Маса вареної локшини з овочами	—	200
Яйця	1/4 шт.	10
Маргарин для змащування горщичка	1	1
Вихід	—	250

Локшину відварюють у підсоленій воді до готовності, відкидають на друшляк, перемішують із розтопленим маргарином.

Свинину нарізують на кусочки масою по 15—20 г на порцію, солять, обсмажують до рум'яної кірочки, додають ріпчасту цибулю й моркву, нарізані соломкою, і смажать до готовності під закритою кришкою.

Потім у кожний горщичок кладуть по 6 кусочків м'яса разом з овочами, локшину, перемішують і перед запіканням заливають збитими яйцями. Запікають у духовій шафі протягом 5—7 хв.

Подають страву в горщичках.

Запропоновано кухарями Черкаської області.

СТРАВИ ІЗ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ Й КРОЛИКА

Страви з птиці й кролика мають приємний смак, високу поживність і легко засвоюються.

М'ясо сільськогосподарської птиці й кролика використовують для приготування страв у вареному, смаженому, тушкованому й запеченому вигляді.

Для рівномірного теплового обробляння та зручності подальшого порціювання тушки птиці формують, надаючи їм компактнішої форми. Для цього частину шкіри шиї, що залишилася, заправляють в отвір, який утворився після видалення вола із стравоходом і трахеї. Крила у курчат підгортують під спину.

Потім тушку кладуть на спину куприком до себе, роблять розріз стінки черевної порожнини нижче кіля грудної кістки з обох боків і у розрізи, що утворилися, вправляють заплюсневі суглоби стегенець.

Для варіння підготовлену тушку кладуть у гарячу воду (2—2,5 л на 1 кг продукту), швидко доводять до кипіння, а потім нагрівання зменшують і варять до готовності.

Для смаження заправлену тушку птиці солять із середини й зовні, кладуть на сковороду з розігрітим жиром або на лист й смажать у духовій шафі до готовності. Готовність птиці визначають проколюванням кухарською голкою. Якщо голка проходить легко, вона вважається готовою.

[1] Маса пасерованих овочів.

Сільськогосподарську птицю використовують також для тушкування з попереднім обсмажуванням. Як правило, цей вид кулінарного обробляння застосовують для приготування страв із м'яса старої птиці.

Запечені страви з птиці готують після їх попереднього відварювання або обсмажування.

У разі приготування страв із курей, гусей та качок 1 категорії жир для смаження й поливання, передбачений рецептурою, не витрачається, при подаванні страву поливають замість масла вершкового або маргарину жиром і соком, який виділився в процесі смаження.

1.314. КУРЧАТА В СМЕТАНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Курчата	213	149
Маргарин	4	4
Маса смажених курчат	—	100
Сметана	55	55
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	300

Підготовлені тушки курчат проварюють 10—15 хв, щоб у готовому вигляді не було рожевого кольору біля кісточок, виймають із відвару, солять, поливають маргарином і смажать у духовій шафі до готовності, періодично перевертаючи й поливаючи жиром і соком, в якому вони смажаться.

Смажені курчата нарубують на порційні куски, заливають сметаною й тушкують 5—10 хв.

Подають курчата зі сметаною, в якій вони тушкувались, та з комбінованим гарніром.

1.315. КУРЧАТА З ЯБЛУКАМИ В СМЕТАНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Курчата	209	145
Маргарин	4	4
Маса смажених курчат	—	100
Яблука свіжі	64	45
Морква	25	20
Петрушка (корінь)	7	5
Гвоздика	0,03	0,03
Кріп	2,6	2
Сметана	15	15
Маса готових курчат з яблуками й корінням	—	175
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Вихід	—	325

Підготовлені курчата нарубують по 2 кусочки на порцію, солять і обсмажують. Яблука, обчищені від шкірочки, без насіннєвої коробки, моркву й петрушку нарізують часточками, стебла кропу промивають.

Курчата й корені заливають водою, додають гвоздику, стебла кропу й тушкують. За 10—15 хв до закінчення тушкування стебла кропу видаляють, додають яблука й страву заправляють сметаною.

Подають курчата з яблуками та соусом, що утворився під час тушкування.

Гарнір: картопля варена або картопляне пюре.

Страву можна готувати без гвоздики.

1.316. КУРЧАТА, ТУШКОВАНІ З ГРИБАМИ ТА КАРТОПЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Курчата	213	149
Маргарин	12	12
Картопля	209	157
Гриби свіжі білі	36	27
або печериці	37	28
або гриби сушені білі	10	10/20[1]
Молоко або вода	15	15
Маса готових курчат	—	**100**
Маса тушкованої картоплі з грибами	—	**150**
Вихід	—	**250**

Підготовлені тушки курчат кип'ятять 10—15 хв, щоб у готовому вигляді не було рожевого кольору біля кісток, потім виймають із відвару, солять, поливають маргарином і смажать у духовій шафі до напівготовності, періодично повертаючи й поливаючи жиром і соком, що виділився під час смаження.

Варені сушені гриби (рец. № 1.21) або підготовлені свіжі гриби дрібно нарізують і обсмажують.

Смажені курчата нарубують на порційні куски, додають обсмажені гриби та картоплю, заливають молоком або водою й тушкують 10—15 хв.

Подають курчата з картоплею та грибами.

1.317. КУРИ, ТУШКОВАНІ З ГАЛУШКАМИ

Кури	222	145
Маргарин	7	7
Маса тушкованих курей	—	**100**
Цибуля ріпчаста	5	4
Морква	5	4
Для галушок:		
Борошно пшеничне	93	93
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	37	37
Сіль	1,5	1,5
Масло вершкове або маргарин	1	1
Маса готових галушок	—	**150**
Вихід	—	**250**

Підготовлені тушки курей нарубують по 2—3 кусочки на порцію, солять, обсмажують, кладуть у посуд, додають моркву, нарізану середніми кубиками, дрібно нарізану цибулю, заливають водою й тушкують. За 10—15 хв до закінчення тушкування додають готові галушки.

Для приготування галушок до борошна додають воду, яйця, сіль і замішують тісто, яке розкачують завтовшки 0,5 см і нарізують квадратиками. Галушки відварюють у підсоленій воді, відкидають на друшляк і заправляють маслом вершковим або маргарином.

Подають кури разом із галушками.

[1] У знаменнику маса варених грибів.

1.318. КАЧКА, ТУШКОВАНА З ВИШНЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Качка	249	154
Маргарин	4	4
Маса смаженої качки	—	**100**
Цибуля ріпчаста	5	4
Вишні свіжі	59	50[1]
Маса тушкованих вишень і цибулі	—	**50**
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328, 1.340	—	150
Вихід	—	**300**

Підготовлену качку нарубують на кусочки (4 шт. на порцію), солять і обсмажують. Обсмажену качку з дрібно нарізаною цибулею заливають водою й тушкують. За 10—15 хв до кінця тушкування додають вишні без кісточок.

Подають качку з вишнями та соусом, що утворився під час тушкування.

Гарніри: варена картопля, картопляне пюре, варені або припущені овочі, гречана або пшоняна каша.

1.319. КАЧКА ПО-СЕЛЯНСЬКИ

Качка	252	154
Маргарин	4	4
Маса готової качки	—	**100**
Крупи гречані або крупи рисові, або пшоно	60	60
Вода	120	120
Сметана	50	50
Цибуля ріпчаста	20	17
Морква	50	40
Вихід	—	**330**

Підготовлені тушки качок нарубують на куски (3 шт. на порцію), обсмажують до напівготовності. Потім складають у горщичок, додають воду, сіль, перець, дрібно нарізані цибулю та моркву, пасеровані на жиру, що залишився після обсмажування качок. У горщичок закладують перебрані крупи, перемішують і ставлять у духову шафу до неповного розварювання круп. Потім у горщичок кладуть сметану й доводять страву до готовності під закритою кришкою.

Подають страву в горщичках, в яких її готували, посипаючи дрібно нарізаною зеленню.

Запропоновано кухарями Херсонської області.

1.320. КАЧКА ПО-ЖУРАВЛИНСЬКИ

Качка	257	159
Для фаршу:		
Локшина домашня № 1.450	35	35/100[2]
Масло вершкове	5	5
Чорнослив	30	45/34[3]
Маса фаршу	—	**135**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженої качки	—	**235**
Соус № 1.371	—	75
Яблука мариновані	182	100
Вихід	—	**235/75/100**

[1] Маса вишень без кісточок.

[2] Маса вареної локшини.

[3] У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточкою, у знаменнику — маса набухлого чорносливу без кісточки.

Підготовлену качку солять усередині, перчать і фарширують підготовленим фаршем.

Для фаршу: варену локшину, заправлену маслом вершковим, змішують із попередньо замоченим чорносливом (з видаленою кісточкою).

Фаршировану качку зашивають нитками, кладуть спинкою донизу на лист із розтопленим жиром і обсмажують до золотистого кольору, доводять до готовності в духовій шафі.

Готову качку нарізують на порції, поливають соусом і гарнірують маринованими яблуками.

Запропоновано кухарями Харківської області.

1.321. ФІЛЕ ІНДИЧКИ ФАРШИРОВАНЕ

	БРУТТО	НЕТТО
Індичка	266	109
Для фаршу:		
Яблука свіжі	21	15
Чорнослив	18	27/20[1]
Маса фаршу	—	**35**
Борошно пшеничне	5	5
Яйця	1/2 шт.	20
Маса напівфабрикату	—	**160**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого філе	—	**140**
Гарнір № 1.338, 1.339, 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**295**

Філе індички без шкіри тонко відбивають, надаючи круглої форми, й солять. На одну половину підготовленого філе кладуть фарш, накривають його іншою й з'єднують краї філе, постукуючи тупою частиною ножа, надають форми півмісяця.

Потім виріб обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, смажать у жиру та доводять до готовності в духовій шафі (2—3 хв).

Для приготування фаршу яблука обчищують від шкірки, видаляють серцевину й нарізують дрібною соломкою. Перебраний і промитий чорнослив заливають гарячою кип'яченою водою й залишають у ній до повного набухання й охолодження. Потім із чорносливу видаляють кісточки, подрібнюють і з'єднують з яблуками.

Подають філе з гарніром, поливаючи маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: комбінований, картопля смажена.

1.322. КОТЛЕТА "САДКО"

Кури	154	74
Яйця	1/4 шт.	10
Котлетна маса	—	84
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	7	7/14[2]
Цибуля ріпчаста	24	20/10[3]
Маргарин	5	5

[1] У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточкою, у знаменнику — маса набухлого чорносливу без кісточки.

[2] У знаменнику вказана маса варених грибів.

[3] У знаменнику вказана маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	1/4 шт.	10
Маса фаршу	—	34
Маса напівфабрикату	—	**115**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готових котлет	—	**100**
Соус № 1.375	—	75
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Вихід	—	**325**

З підготовлених курей знімають шкіру, відокремлюють м'ясо від кісток і подрібнюють на м'ясорубці, додають яйця, сіль, перець, перемішують і масу добре вибивають. Шкіру курей нарізують на кусочки, на кожний із них викладують підготовлену котлетну масу. На середину маси кладуть фарш, скручують у вигляді валика, обсмажують з обох боків, заливають сметанним соусом і тушкують до готовності.

Для фаршу варені нарізані гриби, варені січені яйця та пасеровану цибулю з'єднують, додають сіль, перець і перемішують.

Подають страву із соусом.

Гарнір: комбінований.

1.323. СІЧЕНИКИ З КРОЛЯТИНИ Й ПШОНА

Кролик	79	55
Пшоно	16	16
Вода для пшона	29	29
Маса каші	—	40
Цибуля ріпчаста	18	15
Маргарин	5	5
Вода	15	15
Сухарі пшеничні	5	5
Маса напівфабрикату	—	**120**
Жир тваринний топлений харчовий	8	8
Маса смажених січеників	—	**100**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**255**

У підготовлених тушок кролів відокремлюють м'ясо від кісток, двічі подрібнюють на м'ясорубці разом з охолодженою розсипчастою пшоняною кашею й злегка підсмаженою цибулею, додають воду, сіль і масу добре вимішують.

З готової маси формують вироби овально-приплюснутої форми, обкачують у сухарях, смажать і доводять до готовності в духовій шафі.

Подають січеники по 2 шт. на порцію, гарнірують і поливають вершковим маслом або маргарином.

Гарнір: комбінований.

ГАРНІРИ

Гарніри збагачують страви додатковою кількістю харчових речовин, поліпшують їх смак, прикрашають, роблять привабливішими, апетитними й тим самим підвищують засвоюваність.

Добре дібраний гарнір пом'якшує або збільшує гостроту основного продукту, його жирність, солоність, кислоту або солодкість.

Для гарячих м'ясних і рибних страв готують гарніри з овочів, круп'яних, бобових і макаронних виробів.

Овочі до цих страв подають вареними, припущеними, смаженими, тушкованими, а деякі (огірки, помідори, капусту тощо) свіжими, солоними, а також маринованими.

Бобові (квасолю, горох) відварюють і заправляють жиром, пасерованою цибулею з жиром, томатом із цибулею. Окрім цього, квасолю, горох можна готувати у вигляді пюре.

Гарніри з круп'яних готують у вигляді розсипчастих і в'язких каш, заправлених жиром. У гречану розсипчасту кашу крім жиру можна додати варені січені яйця, смажену цибулю тощо.

Для круп'яних гарнірів указана маса каші, яка розрахована за даними таблиці "Кількість круп'яних, рідини, солі, які витрачають на приготування каш" з розділу "Страви з круп'яних".

До м'ясних і рибних страв можна додатково подавати огірки, помідори свіжі, солоні та мариновані, а також квашену капусту та інші мариновані овочі (буряки, цибулю тощо).

Варена риба найчастіше подається з вареною картоплею, а смажена риба — зі смаженою.

Найбільш розповсюджений гарнір до м'ясних страв — варена або смажена картопля, а також гречана каша (для баранини); тушкована капуста або буряки (для свинини); квасоля з маслом або томатом (для баранини) тощо.

Смажена качка добре поєднується з печеними яблуками кислих сортів, варені страви із сільськогосподарської птиці краще всього поєднуються з припущеним рисом.

На гарнір часто використовують моркву з маслом у молочному соусі, горошок зелений із маслом або в молочному соусі, помідори обсмажені половинками в маслі.

Кожний із перелічених гарнірів може бути поданий окремо до основного складника страви, а також у поєднанні декількох видів гарнірів, що в кулінарії прийнято називати комбінованим гарніром.

Додатково на гарнір до сільськогосподарської птиці можна подавати салати із червонокачанної й білокачанної капусти, солоні й мариновані огірки, а також мочені яблука, мариновані плоди та ягоди.

Картоплю, яка входить до складу комбінованого гарніру, подають вареною, заправленою маслом, у сметанному соусі, вареною в молоці, смаженою. Картопля, смажена в жиру (фрі), може бути подана у вигляді соломки, брусочків, часточок тощо.

Моркву, зелений горошок, стручки квасолі подають заправленими вершковим маслом або в молочному соусі.

Гарніри овочеві, круп'яні та інші готують так само, як і страви із цих продуктів. Способи їх приготування наведені у відповідних розділах Збірника.

Гарніри можна готувати з напівфабрикатів промислового виробництва й виготовлених на заготівельних підприємствах громадського харчування.

1.324. КАРТОПЛЯ ВАРЕНА

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	1320	990
або картопля молода	1276	1021
Маса вареної картоплі	—	**960**
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	**1000**

Картоплю заливають гарячою підсоленою водою на 1—1,5 см вище рівня картоплі, накривають посудину кришкою та варять на слабкому вогні до готовності. Потім зливають воду, картоплю підсушують.

Подають варену картоплю цілими бульбами з маслом вершковим або маргарином.

1.325. ОВОЧІ ВАРЕНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	2304	1043
або капуста білокачанна свіжа	1304	1043
або капуста цвітна	2052	1067
або капуста брюссельська обрізна	1737	1129
або квасоля стручкова свіжа	1212	1091
або квасоля стручкова консервована	1600	960
Маса варених овочів	—	**960**
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	**1000**

Моркву заливають гарячою водою на 1—1,5 см вище рівня моркви, накривають посудину кришкою та варять на слабкому вогні до готовності.

Підготовлену капусту занурюють на 20—30 хв у холодну підсолену воду, після чого знову промивають. Промиту капусту варять у підсоленій воді спочатку при сильному кипінні, щоб вона не потемніла, а потім зменшують нагрівання й доводять до готовності.

Стручки квасолі обчищують від бокових жилок і варять (для збереження кольору) у великій кількості бурхливо киплячої води (3—4 л на 1 кг) у відкритій посудині до готовності.

Подають варені овочі з маслом вершковим або маргарином.

1.326. КВАСОЛЯ, ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, КУКУРУДЗА ВАРЕНІ

Квасоля	466	461
або горошок зелений свіжозаморожений	1043	960
або горошок зелений консервований	1477	960
або кукурудза молочної стиглості (у зернах)	5104	2909
або кукурудза цукрова консервована	1600	960
Маса варених овочів	—	**960**
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	**1000**

Перебрану й промиту квасолю замочують у холодній воді, коли квасоля набубнявіє, воду зливають, квасолю знову заливають холодною водою (2—3 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні, солять наприкінці варіння.

Свіжозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, кладуть у киплячу воду, швидко доводять до кипіння й варять 3—5 хв.

Консервовані горошок або кукурудзу прогрівають разом із відваром, потім відвар зливають.

Качани кукурудзи варять у підсоленій воді до готовності. Зі зварених качанів можна зняти зерна.

Готові бобові й кукурудзу заправляють маслом вершковим або маргарином.

1.327. КВАСОЛЯ З ТОМАТОМ ТА ЦИБУЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	404	400/840[1]
Томатне пюре	100	100
Цибуля ріпчаста	100	84/42[2]
Масло вершкове або маргарин	50	50
Вихід	—	**1000**

Варену квасолю (рец. № 1.326) заправляють пасерованою цибулею з томатним пюре.

1.328. ПЮРЕ З КАРТОПЛІ

Картопля	1127	845
Молоко	158	150[3]
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	**1000**

Варену картоплю підсушують, зливши відвар, і протирають гарячою. Протерту масу заправляють маслом або маргарином, додають гаряче молоко й добре перемішують.

1.329. ПЮРЕ З МОРКВИ (1-й ВАРІАНТ)

Морква	1363	1090
Маса протертої моркви	—	950
Масло вершкове	45	45
Цукор	10	10
Вихід	—	**1000**

Моркву обчищують, нарізують і припускають у невеликій кількості води з додаванням масла (1/2 норми) і солі. Потім протирають гарячою й заправляють маслом і цукром.

1.330. ПЮРЕ З МОРКВИ (2-й ВАРІАНТ)

Морква	963	850
Маса протертої моркви	—	740
Соус № 1.374	—	260
Вихід	—	**1000**

Моркву обчищують, нарізують і припускають у невеликій кількості води, потім протирають гарячою, додають соус молочний густий і прогрівають.

1.331. ПЮРЕ З МОРКВИ (3-й ВАРІАНТ)

Морква	1178	942
Маса протертої моркви	—	820
Масло вершкове або маргарин	35	35
Молоко	158	150[1]
Вихід	—	**1000**

Моркву обчищують, нарізують і припускають у невеликій кількості води з додаванням масла або маргарину (1/2 норми) і солі. Протерту масу заправляють маслом або маргарином, додають гаряче кип'ячене молоко й добре перемішують.

1.332. ПЮРЕ З ГОРОХУ

Горох лущений	414	410
Маса протертого гороху	—	820
Масло вершкове або маргарин	35	35
Молоко	158	150[1]
Вихід	—	**1000**

Горох перебирають, варять у закритій посудині до готовності, потім відвар зливають. Масу протирають, додають масло або маргарин, гаряче молоко й прогрівають.

1.333. БУРЯКИ ТУШКОВАНІ

Буряки	1163	930
Маргарин	33	33
Оцет 9%-й	10	10
Цукор	15	15
Соус № 1.368	—	240
Вихід	—	**1000**

Попередньо зварені, обчищені буряки нарізують кубиками, прогрівають із жиром, заправляють оцтом, цукром, соусом білим і тушкують 10—15 хв.

1.334. КАПУСТА ТУШКОВАНА

Капуста білокачанна свіжа	1313	1050[2]
або квашена	1286	900[3]
Жир кулінарний	45	45
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	71	60
Петрушка (корінь)	27	20
Томатне пюре	80	80
Оцет 3%-й	30	30
Борошно пшеничне	12	12
Цукор	30	30
Перець чорний горошком	0,2	0,2
Лавровий лист	0,1	0,1
Вихід	—	**1000**

1 Маса вареної квасолі.
2 Маса пасерованої цибулі.
3 Маса кип'яченого молока. При відсутності молока можна на 10 г збільшити норму закладки жиру.

1 Маса кип'яченого молока.
2 Можна приготувати капусту тушковану з квасолею, при цьому квасолі витрачається в кількості 200 г на вказаний вихід, а закладка капусти зменшується наполовину.
3 При використанні капусти квашеної оцет із рецептури вилучається й збільшується маса цукру на 20 г.

Нарізану соломкою свіжу капусту кладуть у сотейник шаром не більш як 10 см, додають бульйон або воду (20—30% від маси сирої капусти), оцет, жир, пасероване томатне пюре й тушкують до напівготовності при періодичному помішуванні. Потім додають пасеровані нарізані соломкою моркву, корені та цибулю, лавровий лист, перець і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування капусту заправляють борошняною пасеровкою, цукром, сіллю й знову доводять до кипіння.

Якщо свіжа капуста гірчить, її перед тушкуванням обпарюють окропом протягом 3—5 хв.

1.335. КАПУСТА, ТУШКОВАНА З ГРИБАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Капуста тушкована № 1.334	—	800
Гриби білі свіжі	404	308
або печериці свіжі	656	500
або гриби білі сушені	100	100/200[1]
Олія	20	20
Маса смажених грибів	—	200
Вихід	**—**	**1000**

Капусту тушкують, як указано в рец. № 1.334. Свіжі гриби, нарізані часточками, смажать до готовності. Сушені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою, обсмажують. Підготовлені гриби змішують із тушкованою капустою й тушкують до готовності.

1.336. КАРТОПЛЯ ТУШКОВАНА		
Картопля	1133	850
Морква	125	100
Цибуля ріпчаста	190	160
Томатне пюре	60	60
Кулінарний жир	75	75
Перець чорний горошком	0,1	0,1
Лавровий лист	0,05	0,05
Вихід	**—**	**1000**

Картоплю нарізують великими кубиками, солять і обсмажують. Моркву, нарізану середніми кубиками, смажать окремо майже до готовності. Потім картоплю змішують із морквою та сирою дрібно нарізаною цибулею, пасерованим томатним пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають перець і лавровий лист.

1.337. КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНИ, ГАРБУЗИ СМАЖЕНІ		
Кабачки	1866	1493
або баклажани	1349	1282
або гарбузи	1786	1250
Борошно пшеничне	50	50
Олія	60	60
Вихід	**—**	**1000**

[1] Маса грибів варених.

Підготовлені овочі обчищують від шкірочки та насіння, нарізують кружальцями, гарбузи — скибочками, солять. Баклажани промивають, обчищують від шкірочки, нарізують кружальцями, солять і залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти, потім промивають, обсушують. Нарізані овочі обкачують у борошні й обсмажують з обох боків. Баклажани й гарбузи доводять до готовності в духовій шафі.

1.338. КАРТОПЛЯ СМАЖЕНА (ІЗ СИРОЇ)	БРУТТО	НЕТТО
Картопля брусочками або скибочками або часточками, або кубиками	1932	1449
Кулінарний жир або олія	100	100
Вихід	**—**	**1000**

Нарізану сиру картоплю промивають у холодній воді, обсушують, кладуть шаром завтовшки не більш як 5 см на сковороду або лист із розігрітим жиром і смажать 15—20 хв, періодично помішуючи, до утворення добре підсмаженої кірочки, потім посипають сіллю.

Якщо картопля просмажилась не повністю, її треба поставити на декілька хвилин у духову шафу. У разі смаження в електросковороді перед закінченням смаження закривають кришку й картоплю доводять до готовності.

При подаванні картоплю можна посипати зеленню.

1.339. КАРТОПЛЯ, СМАЖЕНА У ФРИТЮРІ	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
	1-й варіант		2-й варіант	
Картопля брусочками	—	—	2667	2000
Картопля соломкою, стружкою	3333	2500	—	—
Кулінарний жир або олія або жир тваринний топлений харчовий	225	225	160	160
Вихід	**—**	**1000**	**—**	**1000**

Нарізану сиру картоплю промивають у холодній воді, обсушують, кладуть у киплячий жир і смажать до готовності 8—10 хв. Смажену картоплю відкидають на друшляк для стікання жиру й посипають дрібною сіллю.

1.340. КАША РОЗСИПЧАСТА	БРУТТО	НЕТТО
Маса каші	—	960
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	**—**	**1000**

1.341. КАША В'ЯЗКА		
Маса каші	—	960
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	**—**	**1000**

1.342. РИС ВАРЕНИЙ РОЗСИПЧАСТИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	357	357
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід		**1000**

Перебрані й промиті крупи рисові кладуть у підсолену киплячу воду (6,3 л води, 60 г солі на 1 кг рису) і варять при слабкому кипінні. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, рис відкидають і промивають гарячою кип'яченою водою. Після того як стече вода, рис кладуть у посудину, заправляють жиром.

1.343. РИС ПРИПУЩЕНИЙ		
Крупи рисові	345	345
Бульйон або вода	—	725
Масло вершкове або маргарин	45	45
Вихід	—	**1000**

У підсолений бульйон або воду кладуть масло або маргарин, доводять до кипіння, всипають перебрані промиті крупи рисові й варять до готовності при слабкому кипінні.

ГАРНІРИ КОМБІНОВАНІ

Комбінований гарнір складається з двох, трьох, чотирьох і більше різних продуктів.

Нижче наведено варіанти комбінованих гарнірів, причому вказані поєднання продуктів та їх вихід не обов'язкові, вони можуть змінюватися залежно від можливостей підприємства й попиту споживачів. До рекомендованих гарнірів понад встановлену норму можна додавати свіжі, солоні, мариновані овочі (огірки, помідори, капусту тощо) у кількості 50—75 г нетто на порцію.

Складаючи комбіновані гарніри, необхідно добирати продукти, які поєднуються за смаком і кольором з основним складником страви.

1.344. 1-й ВАРІАНТ	НЕТТО
Картопля варена, або смажена, або картопляне пюре	75
Капуста тушкована	75
Вихід	**150**

1.345. 2-й ВАРІАНТ	НЕТТО
Картопляне пюре або картопля смажена	75
Горошок зелений варений	75
Вихід	**150**

1.346. 3-й ВАРІАНТ	НЕТТО
Картопля варена або картопляне пюре	75
Буряки тушковані	75
Вихід	**150**

	НЕТТО
1.347. 4-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена	75
Квасоля з томатом і цибулею	75
Вихід	**150**

1.348. 5-й ВАРІАНТ	
Картопля, смажена в жиру	75
Капуста тушкована	75
Вихід	**150**

1.349. 6-й ВАРІАНТ	
Картопляне пюре або картопля варена	75
Капуста тушкована з грибами	75
Вихід	**150**

1.350. 7-й ВАРІАНТ	
Картопля тушкована	75
Кабачки смажені	75
Вихід	**150**

1.351. 8-й ВАРІАНТ	
Пюре з гороху	75
Капуста цвітна варена	75
Вихід	**150**

1.352. 9-й ВАРІАНТ	
Пюре з моркви або гороху	75
Горошок зелений або квасоля варені	75
Вихід	**150**

1.353. 10-й ВАРІАНТ	
Картопля тушкована	75
Пюре з моркви	75
Вихід	**150**

1.354. 11-й ВАРІАНТ	
Капуста цвітна або брюссельська варені	75
Картопля смажена	75
Вихід	**150**

1.355. 12-й ВАРІАНТ	
Кабачки або баклажани смажені	75
Пюре з моркви або гороху	75
Вихід	**150**

	НЕТТО
1.356. 13-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена	50
Морква тушкована із чорносливом	50
Квасоля або горошок зелений варені	50
Вихід	**150**
1.357. 14-й ВАРІАНТ	
Картопля варена або картопляне пюре	50
Горошок зелений консервований	50
Буряки тушковані	50
Вихід	**150**
1.358. 15-й ВАРІАНТ	
Квасоля з томатом і цибулею	50
Капуста варена	50
Картопля варена	50
Вихід	**150**
1.359. 16-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена	50
Гриби в сметанному соусі	50
Буряки тушковані	50
Вихід	**150**
1.360. 17-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена або картопляне пюре	50
Капуста тушкована	50
Горошок зелений або квасоля стручкова варені	50
Вихід	**150**
1.361. 18-й ВАРІАНТ	
Капуста цвітна варена	50
Морква тушкована із чорносливом	30
Горошок зелений консервований	30
Картопля смажена	40
Вихід	**150**
1.362. 19-й ВАРІАНТ	
Картопля смажена	50
Капуста цвітна варена	40
Квасоля стручкова варена	30
Салат із червонокачанної капусти та яблук	30
Вихід	**150**

	НЕТТО
1.363. 20-й ВАРІАНТ	
Помідори свіжі	30
Горошок зелений варений	30
Картопля смажена	50
Капуста тушкована	40
Вихід	**150**

СОУСИ

Соуси є доповненням до багатьох гарячих, холодних і солодких страв.

Вони надають стравам різноманітних присмаків та соковитої консистенції, підвищують їх калорійність, оскільки до їх складу входять такі цінні продукти, як масло вершкове, сметана, яйця, борошно та інші.

Соуси, які приготовлені на м'ясних бульйонах із значним вмістом екстрактивних речовин, містять багато різних спецій, пряностів, приправ, збуджують апетит, покращують засвоєння страв. За допомогою соусів можна урізноманітнити страви, поліпшити їхній зовнішній вигляд, оскільки більшість соусів мають яскраве забарвлення, яке вигідно відтіняє колір основних продуктів.

Соуси поділяють на гарячі та холодні. Гарячі соуси подають тільки до гарячих страв, а холодні — як до холодних, так і до гарячих. Соуси на м'ясному бульйоні поділяють на червоні й білі.

За технологією приготування соуси поділяють на основні та похідні від них. Похідний соус готують з основного додаванням різноманітних продуктів, які змінюють його смак, колір, аромат тощо.

Витрата спецій на 1 кг соусу така: солі — 10 г, перцю чорного меленого — 0,5 г, лаврового листу — 0,2 г; на маринад, крім того, гвоздики — 1 г, кориці — 1 г. Для приготування соусу молочного із спецій використовують тільки сіль — 8 г.

Нижче наводяться способи приготування соусів, що широко використовуються в українській кухні.

1.364. БУЛЬЙОН КОРИЧНЕВИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Кістки харчові[1]	750	750
Вода	1500	1500
Морква	15	12
Цибуля ріпчаста	14	12
Петрушка (корінь)	16	12
або селера (корінь)	18	12
Вихід	—	**1000**

Сирі кістки, промиті й порубані на куски завдовжки 5—7 см, смажать у духовій шафі при 160—170°С з додаванням моркви, петрушки, цибулі ріпчастої, нарізаних на куски довільної форми.

Кістки баранячі, телячі, свинячі, з птиці й дичини обсмажують 30 хв, яловичі — 1 год, періодично перевертаючи їх. Коли кістки стануть світло-коричневого кольору, обсмажування закінчують, а жир, що виділився, зливають.

Обсмажені кістки з підпеченими коренями й ріпчастою цибулею кладуть у котел, заливають гарячою водою й варять 2,5—4 год (залежно від виду кісток) при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну.

[1] Кістки яловичі, баранячі, телячі, свинячі, птиці й дичини.

У коричневий бульйон для покращання його властивостей можна додати м'ясний сік, що виділився після обсмажування м'ясних продуктів. Готовий бульйон проціджують.

Використовують для приготування соусу червоного основного.

1.365. СОУС ЧЕРВОНИЙ ОСНОВНИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Бульйон коричневий № 1.364	—	1000
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Борошно пшеничне	50	50
Томатне пюре	150	150
Морква	100	80
Цибуля ріпчаста	36	30
Петрушка (корінь)	20	15
Цукор	20	20
Вихід	—	**1000**

Нарізану ріпчасту цибулю, моркву, петрушку пасерують із жиром, додають томатне пюре й продовжують пасерувати ще 10—15 хв.

Просіяне борошно пасерують при температурі 150—160°С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи.

Охолоджену до 70—80°С борошняну пасеровку розводять теплим бульйоном у співвідношенні 1 : 4, ретельно розмішують і вводять у киплячий коричневий бульйон, потім додають пасеровані з томатним пюре овочі й варять 20 хв при слабкому кипінні. Наприкінці варіння додають сіль, цукор, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус проціджують, протирають у нього розварені овочі й доводять до кипіння.

Соус червоний основний використовують для приготування похідних соусів. У разі використання його як самостійного соус заправляють маргарином столовим (50 г).

Подають соус до страв із котлетної маси, субпродуктів, сосисок, сардельок тощо.

1.366. СОУС ІЗ ЦИБУЛІ		
Соус червоний основний № 1.365	—	850
Цибуля ріпчаста	298	250
Маргарин	38	38
Оцет 9%-й	70	70
Масло вершкове або маргарин	20	20
Вихід	—	**1000**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю злегка пасерують, додають оцет, перець чорний горошком, кип'ятять 5—7 хв, закладають у соус червоний основний і варять 10—15 хв. Соус заправляють маслом вершковим або маргарином.

Подають соус до битків, котлет, смаженої й вареної свинини та інших м'ясних страв. Крім того, соус використовують для запікання м'ясних страв.

1.367. СОУС ЧАСНИКОВИЙ		
Часник	86	67
Олія	167	167
Сіль	33	33
Вода	833	833
Вихід	—	**1000**

Часник розтирають із сіллю, з'єднують з олією й холодною кип'яченою водою.

1.368. СОУС БІЛИЙ ОСНОВНИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Бульйон № 1.94	—	1100
Маргарин	50	50
Борошно пшеничне	50	50
Цибуля ріпчаста	36	30
Петрушка (корінь)	27	20
або селера (корінь)	29	20
Вихід	—	**1000**

Борошно всипають у розтоплений маргарин і пасерують, помішуючи й не припускаючи зміни кольору. Пасероване борошно охолоджують до температури 60—70°С, вливають у нього четверту частину гарячого бульйону, вимішують до утворення однорідної маси, потім поступово вливають решту бульйону. Після цього в суміш додають дрібно нарізані корені петрушки або селери, цибулю й варять 20 хв. Наприкінці варіння додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус проціджують, протираючи розварені овочі, і доводять до кипіння. Готовий соус використовують для приготування похідних соусів. Якщо соус використовується як самостійний, то його заправляють лимонною кислотою (1 г) і жиром (50 г).

Соус білий основний подають до страв із вареного й припущеного м'яса й птиці.

1.369. СОУС БІЛИЙ ЗІ ЩАВЛЕМ		
Соус білий основний № 1.368	—	930
Щавель	54	41/21[1]
Вино (біле сухе)	50	50
Масло вершкове або маргарин	50	50
Вихід	—	**1000**

У соус білий основний додають щавель, нарізаний соломкою й припущений із маслом, варять 3—5 хв і заправляють підготовленим вином. Для цього вино наливають у нагріту посудину, яку закривають кришкою, дають закипіти й швидко вливають його в соус.

Соус можна готувати без вина, додаючи лимонну кислоту.

1.370. СОУС ТОМАТНИЙ		
Бульйон № 1.94	—	700
Маргарин	35	35
Борошно пшеничне	35	35
Морква	63	50
Цибуля ріпчаста	36	30
Петрушка (корінь)	27	20
Томатне пюре	350	350
Масло вершкове або маргарин	20	20
Цукор	10	10
Вихід	—	**1000**

[1] Маса припущеного щавлю.

Дрібно нарізані цибулю й корені пасерують, додають томатне пюре й пасерують ще (5—10 хв), потім змішують із пасерованим борошном, розведеним бульйоном (рец. № 1.368) і варять (20 хв). Наприкінці варіння соус солять, заправляють цукром, перцем чорним меленим. Соус проціджують, протираючи при цьому овочі, й доводять до кипіння.

Соус томатний є основою для приготування похідних соусів. У разі використання його як самостійного соус заправляють кислотою лимонною (0,5 г) і жиром (50 г). Можна додати вино біле сухе (75 г).

Подають соус до страв із м'яса, субпродуктів, овочів.

1.371. СОУС ТОМАТНИЙ ІЗ ГРИБАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Соус томатний № 1.370	—	800
Цибуля рінчаста	179	150
Гриби білі або печериці свіжі	158	120
Маргарин	35	35
Вино (біле сухе)	50	50
Масло вершкове або маргарин	30	30
Часник	4	3
Вихід	—	**1000**

Дрібно нарізані цибулю й підготовлені гриби смажать, змішують із соусом томатним і варять 10—15 хв. Наприкінці варіння солять, додають розтертий часник, підготовлене, як описано в рец. № 1.369, вино й заправляють маслом вершковим або маргарином. Соус можна готувати без вина.

Подають соус до страв із м'яса, птиці, виробів із котлетної маси.

1.372. СОУС МОЛОЧНИЙ (ДЛЯ ПОДАВАННЯ ДО СТРАВИ)		
Молоко	750	750
Масло вершкове	50	50
Борошно пшеничне	50	50
Бульйон або вода	250	250
Цукор	10	10
Вихід	—	**1000**

Пасероване на маслі борошно розводять гарячим молоком із водою або бульйоном, варять 7—10 хв при помірному кипінні, після чого солять, заправляють цукром, проціджують і доводять до кипіння.

Подають соус до котлет натуральних і смаженого м'яса.

1.373. СОУС МОЛОЧНИЙ (СОЛОДКИЙ)		
Молоко	750	750
Масло вершкове	40	40
Борошно пшеничне	40	40
Вода	250	250
Цукор	100	100
Ванілін	0,05	0,05
Вихід	—	**1000**

У соус молочний, приготовлений, як указано в рец. № 1.372, додають цукор і ванілін, попередньо розчинений у гарячій кип'яченій воді.

Подають до запіканок, круп'яних і овочевих страв.

1.374. СОУС МОЛОЧНИЙ (ГУСТИЙ)	БРУТТО	НЕТТО
Молоко	750	750
Масло вершкове	130	130
Борошно пшеничне	130	130
Бульйон або вода	150	150
Вихід	—	**1000**

Соус готують так, як соус молочний (рец. № 1.372). Використовують його для приготування фаршированих страв із птиці, дичини тощо.

1.375. СОУС СМЕТАННИЙ		
Сметана	1000	1000
Масло вершкове	50	50
Борошно пшеничне	50	50
Вихід	—	**1000**

Для соусу сметанного натурального борошно злегка пасерують без масла, охолоджують, змішують із маслом, кладуть у сметану, доведену до кипіння, розмішують, заправляють сіллю й перцем, варять 3—5 хв, проціджують і доводять до кипіння.

Подають соус до м'ясних, овочевих і рибних страв або використовують для приготування грибних гарячих закусок, для запікання риби, м'яса й овочів.

1.376. СОУС СМЕТАННИЙ ІЗ ТОМАТОМ	1-й варіант		2-й варіант	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Сметана	1000	1000	—	—
Масло вершкове	50	50	—	—
Борошно пшеничне	50	50	—	—
Томатне пюре	100	100	100	100
Соус № 1.375	—	—	—	1000
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

Для приготування соусу за 1-м варіантом у пасероване на маслі вершковому борошно додають томатне пюре й продовжують пасерування 7—10 хв. Готову охолоджену до 70°С пасеровку розводять гарячою сметаною.

За 2-м варіантом томатне пюре уварюють до половини об'єму, з'єднують із соусом сметанним. Соус проварюють, проціджують і доводять до кипіння.

Використовують для приготування запечених страв з овочів.

1.377. СОУС ГРИБНИЙ	БРУТТО	НЕТТО
Гриби білі сушені	30	30
Вода	—	920
Відвар грибний	—	800
Маргарин	40	40
Борошно пшеничне	40	40
Цибуля рінчаста	298	250
Маргарин	25	25
Масло вершкове або маргарин	20	20
Вихід	—	**1000**

Підготовлені гриби відварюють (рец. № 1.21). Грибний відвар проціджують. Нарізану ріпчасту цибулю пасерують, додають варені подрібнені гриби й продовжують смажити ще 3—5 хв. Пасероване на жиру борошно розводять гарячим грибним відваром, варять 7—10 хв, солять і проціджують, потім кладуть пасеровану цибулю з грибами й варять 10—15 хв.

Готовий соус заправляють маслом вершковим або маргарином.

Подають до картопляних, круп'яних страв, а також до страв із м'яса.

1.378. СОУС ГРИБНИЙ ЗІ СМЕТАНОЮ	БРУТТО	НЕТТО
Соус грибний № 1.377	—	950
Сметана	50	50
Вихід	—	**1000**

У готовий грибний соус додають сметану, розмішують і доводять до кипіння.

1.379. СОУС МАЙОНЕЗ	1-й варіант		2-й варіант	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Олія	750	750	563	563
Яйця (жовтки)	6 шт.	96	$4^1/_2$ шт.	72
Гірчиця	25	25	25	25
Цукор	20	20	20	20
Оцет 3%-й	150	150	—	—
Бульйон	—	—	—	300
Оцет 9%-й	—	—	50	50
Борошно пшеничне	—	—	25	25
Вихід	—	**1000**	—	1000

Сирі жовтки розтирають із сіллю, цукром і гірчицею. Потім, постійно помішуючи, вливають тонкою цівкою олію. В одержану густу однорідну масу за 1-м варіантом додають оцет, за 2-м варіантом масу змішують з охолодженим процідженим білим соусом. Для білого соусу борошно пасерують без жиру, не допускаючи зміни кольору. В охолоджений бульйон, змішаний з оцтом, поступово помішуючи, вливають розведене бульйоном пасероване борошно, доводять до кипіння й охолоджують. Замість борошна можна використовувати крохмаль картопляний.

Подають до холодних страв із риби, м'яса, птиці, дичини, овочів.

Готують соус тільки в разі відсутності майонезу промислового виробництва.

1.380. СОУС МАЙОНЕЗ ЗІ СМЕТАНОЮ	БРУТТО	НЕТТО
Майонез[1]	470	470
Сметана	550	550
Вихід	—	**1000**

У майонез додають сметану й перемішують.

Подають соус до холодних страв із м'яса, риби, а також використовують для заправлення салатів.

1 Майонез промислового виробництва.

1.381. СОУС ІЗ БУРЯКІВ	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	553	442/433[1]
Цибуля ріпчаста	79	66
Масло вершкове	35	35
Маса пасерованої цибулі	—	33
Борошно пшеничне	13	13
Масло вершкове	10	10
Бульйон	—	333
Сметана	133	133
Оцет 9%-й	11	11
Мед	17,2	17
Вихід	—	**1000**

Буряки печуть або варять, обчищують і подрібнюють на тертці з дрібними отворами. Окремо пасерують на маслі вершковому борошно та цибулю й з'єднують із буряками, бульйоном і варять 5 хв, проціджують, протираючи овочі крізь сито, потім додають сметану, оцет, мед, розмішують і доводять до кипіння.

Соус подають гарячим у соуснику. Під час подавання посипають посіченою зеленню.

1.382. СОУС ХРІН	1-й варіант		2-й варіант	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Хрін (корінь)	547	350	469	300
Оцет 9%-й	—	—	250	250
Буряки	—	—	255	200
Сметана	650	650	—	—
Сіль	15	15	20	20
Цукор	15	15	20	20
Вода (окріп)	—	—	250	250
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

За 1-м варіантом у сметану додають натертий хрін і заправляють сіллю та цукром.

За 2-м варіантом натертий хрін заварюють окропом, накривають кришкою, дають охолонути. Потім додають оцет, натерті варені буряки, цукор, сіль і розмішують.

Подають соус до м'ясних і рибних холодних страв.

1.383. МАРИНАД ОВОЧЕВИЙ ІЗ ТОМАТОМ	БРУТТО	НЕТТО
Морква	625	500
Цибуля ріпчаста	238	200
або цибуля-порей	263	200
Томатне пюре	200	200
Олія	100	100
Оцет 9%-й	100	100
Цукор	30	30
Бульйон рибний № 1.96 або вода	100	100
Вихід	—	**1000**

1 Маса печених або варених обчищених буряків.

Підготовлені овочі нарізують соломкою й пасерують на олії, наприкінці пасерування додають томатне пюре. У пасеровані овочі вливають рибний бульйон або воду, оцет і варять 15—20 хв. Наприкінці варіння кладуть сіль, цукор, лавровий лист, перець.

Використовують для приготування рибних холодних закусок.

1.384. ЗАПРАВА ДЛЯ САЛАТІВ	БРУТТО	НЕТТО
Олія	350	350
Оцет 3%-й	650	650
Цукор	45	45
Перець чорний мелений	2	2
Сіль	20	20
Вихід	—	**1000**

Заправу для салатів готують із суміші олії, оцту з додаванням солі, цукру й перцю чорного. Використовують для салатів і вінегретів.

1.385. ЗАПРАВА ЧАСНИКОВА		
Заправа для салатів № 1.384	—	980
Часник	32	25
Вихід	—	**1000**

У заправу № 1.384 додають посічений або розтертий часник.

1.386. ЖЕЛЕ ДЛЯ РИБНИХ ТА М'ЯСНИХ СТРАВ		
Кістки яловичі	1000	1000
або рибні відходи (кістки, шкіра та луска риби)	1000	1000
Маса бульйону	—	1000
Желатин	40	40
Морква	25	20
Цибуля ріпчаста	24	20
Петрушка (корінь)	13	10
або селера (корінь)	15	10
Оцет 9%-й	15	15
Яйця (білки)	3 шт.	72
Лавровий лист	0,3	0,3
Вихід	—	**1000**

Варять бульйон із додаванням коренів. У готовий гарячий бульйон, процідже-ний і знежирений, додають попередньо розмочений у холодній кип'яченій воді желатин і розмішують до повного його розчинення.

Потім додають сіль, лавровий лист, оцет і вводять половину норми яєчних білків, розмішаних із п'ятикратною кількістю охолодженого бульйону (відтяжку). Суміш розмішують, доводять до кипіння, додають решту відтяжки, знову доводять до кипіння й процідже-ють.

1.387. ЗАПРАВА ФРУКТОВА		
Заправа для салатів № 1.384	—	780
Мед	161	160
Лимони	119	50
Вихід	—	**1000**

До заправи № 1.384 додають мед і лимонний сік. Лимонну цедру подрібнюють, обпарюють і кладуть у заправу. Використовують для фруктових салатів.

1.388. ЗАПРАВА СМЕТАННА ДЛЯ ФРУКТОВИХ САЛАТІВ	БРУТТО	НЕТТО
Сметана	800	800
Полуниці або малина	127	100[1]
Лимони	71	30[1]
Апельсини	68	30[1]
або мандарини	53	30[1]
Цукор	50	50
Кориця	1	1
Лікер	40	40
Вихід	—	**1000**

У сметану додають ягідний, лимонний, апельсиновий або мандариновий сік.

Лимонну або апельсинову цедру подрібнюють, обпарюють, після охолодження змішують зі сметаною й суміш заправляють цукром, корицею та лікером.

1.389. СОУС АБРИКОСОВИЙ		
Абрикоси свіжі	599	515
або курага	110	110
Вода для кураги	400	400
Цукор	600	600
Вихід	—	**1000**

Свіжі абрикоси занурюють на 30—40 с в окріп, знімають з них шкірку, розрізують на 4 частини, видаляють кісточку, засипають цукром, витримують 2—3 год і кип'ятять 5—8 хв.

Курагу перебирають, промивають, заливають холодною водою й залишають на 2—3 год. Потім її варять у тій самій воді до готовності, протирають, додають цукор і, помішуючи, проварюють до загуснення. Готовий соус охолоджують.

Подають до круп'яних страв, страв зі свіжих плодів та ягід, кремів, моро-зива тощо.

1.390. СОУС ПОЛУНИЧНИЙ АБО МАЛИНОВИЙ, АБО ВИШНЕВИЙ		
Полуниці або малина або вишні	600	510
Цукор	600	600
Вихід	—	**1000**

Полуниці або малину, або вишні перебирають, миють, у вишень видаляють кісточки, пересипають цукром і залишають у холодному місці на 2—3 год для виділяння соку, потім варять 15—20 хв. Готовий соус охолоджують.

[1] Маса соку.

1.391. СОУС ЧОРНОСМОРОДИНОВИЙ

	1-й варіант		2-й варіант	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Смородина чорна	367	360	347	340
Цукор	700	700	560	560
Вода	—	—	150	150
Вихід	**—**	**1000**	**—**	**1000**

За 1-м варіантом підготовлені ягоди протирають, додають цукор. Одержану масу ретельно перемішують, розкладають у чисті сухі банки й зберігають у прохолодному приміщенні.

За 2-м варіантом ягоди протирають, вводять гарячий розчин цукру, доводять до кипіння й охолоджують.

1.392. СОУС ЖУРАВЛИННИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Журавлина	126	120
Цукор	120	120
Крохмаль картопляний	30	30
Вода	850	850
Вихід	**—**	**1000**

Журавлину перебирають, промивають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою й кип'ятять 5—8 хв, потім проціджують. У відвар додають цукор і знову доводять до кипіння. Одночасно розводять крохмаль холодною кип'яченою водою або охолодженим ягідним відваром. У гарячий ягідний сироп одразу вливають проціджений крохмаль і, помішуючи, швидко доводять до кипіння. Після цього в нього вливають раніше віджатий сік.

1.393. СОУС ЯБЛУЧНИЙ

Яблука свіжі	256	225
Цукор	125	125
Крохмаль картопляний	30	30
Кориця	1	1
Кислота лимонна	1	1
Вода	800	800
Вихід	**—**	**1000**

Нарізані скибочками яблука зі шкіркою (без серцевини) заливають гарячою водою й варять 6—8 хв (залежно від сорту) у закритій посудині до готовності. Потім протирають, з'єднують з відваром, додають цукор, кислоту лимонну, доводять до кипіння, вводять попередньо розведений охолодженим відваром крохмаль, дають ще раз закипіти. У готовий соус кладуть корицю. Можна готувати соус без кориці.

1.394. СОУС ШОКОЛАДНИЙ

Какао-порошок	100	100
Цукор	200	200
Молоко незбиране згущене із цукром	455	455
Ванілін	0,15	0,15
Вода	300	300
Вихід	**—**	**1000**

Какао змішують із цукром. Молоко згущене розводять гарячою водою, нагрівають до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають у суміш какао із цукром, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують. В охолоджений соус вводять ванілін, розчинений у теплій воді (1:20).

СОЛОДКІ СТРАВИ

Солодкі страви в українській кухні готують переважно з фруктів, ягід і молочних продуктів.

Найпоширенішими солодкими стравами є узвари із сушених фруктів — яблук, груш, вишень, слив, родзинок, а також киселі зі свіжих фруктів і ягід.

Поряд з узварами й киселями часто готують киселицю. Ця страва являє собою желеподібну масу, приготовлену зі звареного чорносливу або зварених свіжих слив. Киселицю подають гарячою.

Фруктові солодкі страви готують також у вигляді пінників, тобто страв, приготовлених із протертих фруктів, перетворених у піноподібну масу.

Таку саму страву під назвою "повидлянка" готують із повидла, додаючи жовтки й манні крупи.

Фрукти й ягоди використовують також для приготування солодких бабок із вишень та яблук. Бабки відрізняються від пінників тим, що мають більш щільну масу, яка складається з вишень або яблук, борошна, жовтків, сметани, цукру й кориці. Готуючи бабки, у підготовлену масу вводять збиті білки й запікають у духовій шафі.

Солодкі бабки готують також із маку, горіхів, сухарів та інших продуктів.

1.395. УЗВАР

	БРУТТО	НЕТТО
Сухофрукти (яблука, чорнослив, груші, родзинки, вишні тощо)	100	250[1]
Цукор	75	75
Мед	25,3	25
Вода	1000	1000
Вихід	**—**	**1000**

Сухофрукти перебирають (великі ріжуть), промивають 2—3 рази теплою водою, заливають гарячою водою й варять, закривши кришкою, до готовності (дотримуючись чергування закладки). Груші залежно від розміру й виду варять 1—2 год, яблука — 20—30 хв, чорнослив — 10 хв, родзинки — 5 хв.

Потім узвар заправляють цукром і медом, доводять до кипіння й ставлять у холодне місце для охолодження та настоювання.

1.396. УЗВАР "ПРИКАРПАТСЬКИЙ"

Чорнослив	126	190[2]
Чорниці у власному соку (консервовані)	50	50
Лимонна кислота	2,5	2,5
Цукор	75	75
Вода	850	850
Вихід	**—**	**1000**

1 Маса сухофруктів варених.
2 Маса вареного чорносливу.

Чорнослив перебирають і промивають у теплій воді. У приготовлений цукровий сироп закладують чорнослив і проварюють до готовності. Заправляють лимонною кислотою й додають чорниці у власному соку. Перемішують і дають настоятися протягом декількох годин у холодному місці.

Готовий узвар не проціджують.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.397. КИСІЛЬ З ЯГІД	БРУТТО	НЕТТО
Полуниці або малина	500	425
Вода	350	350
Вино столове	175	175
Цукор	175	175
Крохмаль картопляний	35	35
Вихід	—	**1000**

Перебрані та промиті полуниці або малину протирають. Вичавки від ягід заливають водою, кип'ятять і проціджують. У проціджений відвар додають вино, цукор, доводять до кипіння, потім вливають крохмаль, розведений водою, та протерті полуниці або малину й знову доводять до кипіння.

Кисіль подають холодним.

1.398. КИСЕЛИЦЯ		
Яблука свіжі	400	280
Сливи свіжі	420	380
Цукор	200	200
Кориця	1	1
Крупи манні	10	10
Вода	140	140
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Яблука обчищують від шкірки, видаляють серцевину, у слив видаляють кісточки. Яблука, нарізані часточками, сливи й яблучну шкірку варять до готовності. Відвар зливають, проціджують і додають у нього цукор, корицю, манні крупи й варять до готовності крупів.

Готову киселицю розливають у порційний посуд, охолоджують.

Під час подавання поливають сметаною, обкладають часточками варених яблук і слив.

1.399. ШПИНИК ІЗ СИРУ ТА МОРКВИ		
Сир	82	80
Морква	50	40
Цукор	10	10
Для соусу:		
Молоко	30	30
Масло вершкове	3	3
Борошно пшеничне	3	3
Вода	30	30
Маса соусу	—	50
Вихід	—	**175**

Обчищену моркву натирають на тертці, припускають, охолоджують, змішують із пастеризованим сиром, цукром і протирають. Готують густий молочний соус і охолоджують. Масу із сиру й моркви змішують із соусом і збивають.

Подають пінник у порційному посуді.

1.400. ДЕСЕРТ ІЗ АБРИКОСІВ	БРУТТО	НЕТТО
Абрикоси	100	86
Яйця (білки)	1 1/2 шт.	37
Цукор	40	40
Кислота лимонна	0,02	0,02
Маргарин	2	2
Вихід	—	**150**

Промиті абрикоси без кісточок припускають, протирають, кладуть у них цукор, лимонну кислоту, перемішують та додають збиті білки. Масу викладують у змащені маргарином форми та запікають у духовій шафі.

Готову страву подають гарячою у формі відразу після приготування.

1.401. ДЕСЕРТ ІЗ ФРУКТІВ ТА ЯГІД		
Яблука свіжі	357	250
Груші свіжі	342	250
Вишні свіжі	235	200
Сливи свіжі	222	200
Цукор	10	10
Соус № 1.388	—	200
Вихід	—	**1000**

Свіжі яблука й груші обчищують і видаляють із них серцевину. З вишень і слив видаляють кісточки. Груші та яблука нарізують часточками, відварюють у підсолодженій воді, а сливи занурюють в окріп на 2—3 хв. Підготовлені фрукти й ягоди змішують і поливають сметанною заправою для фруктових салатів.

1.402. ПОВИДЛЯНКА		
Повидло	650	650
Крупи манні	200	200
Вино столове	50	50
Яйця	5 шт.	200
Цукор	50	50
Горіхи волоські	111	50[1]
Маргарин	20	20
Вихід	—	**1000**

Сирі жовтки розтирають з половиною норми цукру й змішують із розтертим повидлом, вином, підготовленим, як указано в рец. № 1.369, манними крупами й збитими білками. Одержану масу викладують у змащену маргарином форму, зверху посипають цукром, змішаним із січеними горіхами, запікають у духовій шафі. Страву можна готувати без вина.

[1] Маса горіхів, обчищених від шкаралупи.

1.403. ЯБЛУКА, ФАРШИРОВАНІ СИРОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Яблука свіжі	100	70
Для фаршу:		
Сир	66	65
Яйця	1/5 шт.	8
Цукор	15	15
Маса фаршу	—	85
Маса напівфабрикату	—	**155**
Маса готової страви	—	**120**
Сироп ягідний	—	30
або соус № 1.390	—	50
Вихід: із сиропом	—	**150**
із соусом	—	**170**

Промиті яблука обчищують, розрізують на дві половинки і з кожної видаляють насіннєве гніздо. Для фаршу протертий сир добре перемішують із сирими яйцями й цукром. Половинки яблук заповнюють фаршем із сиру, викладують їх на змочений водою лист і запікають у духовій шафі до готовності.

Під час подавання страву поливають ягідним сиропом або соусом.

1.404. БАБКА З ЯБЛУК

Яблука свіжі	800	560
Борошно пшеничне	150	150
Яйця	5 шт.	200
Цукор	175	175
Сметана	150	150
Кориця	2	2
Маргарин	20	20
Вихід	—	**1000**

Сирі жовтки розтирають із цукром, кладуть сметану, борошно, обчищені яблука без насіннєвих гнізд, нарізані скибочками, корицю, добре перемішують та додають збиті білки.

Підготовлену масу викладують у змащену маргарином форму й запікають у духовій шафі.

1.405. БАБКА З ВИШЕНЬ

Вишні свіжі	512	435
Цукор	175	175
Яйця	5 1/2 шт.	220
Борошно пшеничне	150	150
Сметана	150	150
Кориця	5	5
Маргарин	20	20
Вихід	—	**1000**

Вишні промивають, видаляють із них кісточки та посипають частиною цукру. Сирі жовтки, решту цукру, товчену корицю й сметану добре перемішують, додають борошно, збиті білки та підготовлені вишні. Потім масу викладують у змащену маргарином форму та запікають у духовій шафі.

1.406. ДЕСЕРТ ІЗ ГАРБУЗІВ

	БРУТТО	НЕТТО
Гарбузи	1000	700/581[1]
Молоко	130	130
Цукор	100	100
Яйця	3 3/5 шт.	144
Горіхи волоські	89	40/38[2]
Масло вершкове	65	65
Сухарі пшеничні	130	130
Кориця	2	2
Рафінадна пудра	30	30
Вихід	—	**1000**

Підготовлені гарбузи нарізують великими кубиками, припускають з молоком до готовності й протирають. До гарбузового пюре додають цукор, жовтки, підсмажені товчені волоські горіхи, частину вершкового масла й сухарів, корицю, добре перемішують і додають у суміш збиті білки. Одержану масу викладують на лист, змащений маслом і посипаний сухарями, та запікають.

Перед подаванням порційні куски посипають рафінадною пудрою.

1.407. ДЕСЕРТ "ГОРОБИНА"

Вершки (жирн. 35%)	750	750
Цукор	220	220
Молоко	32	30[3]
Яйця	1/3 шт.	13
Желатин	3	3
Ванілін	0,02	0,02
Вода (для желатину)	18	18
Для оздоблення:		
Горобина	11	10
Абрикоси	15	13
Вихід	—	**1000**

Для приготування яєчно-молочної суміші підготовлені яйця розтирають із цукром, додають тоненькою цівкою гаряче кип'ячене молоко й нагрівають до температури 70—80°С. Потім у суміш, помішуючи, вводять підготовлений і доведений до кипіння желатин.

Вершки збивають на холоді до утворення густої пишної піни. До збитих вершків, безперервно помішуючи, доливають охолоджену суміш. Готову масу швидко розливають у формочки й охолоджують.

Перед подаванням оздоблюють горобиною й абрикосами.

1.408. СОЛОЖЕНИК ВИШНЕВИЙ ІЗ СОУСОМ

Батон пшеничний	37	32/20[4]
Вишні (з варення без сиропу)	30	20
Яйця	1 шт.	40
Масло вершкове	7,5	7,5

[1] Маса протертих гарбузів.
[2] Маса підсмажених горіхів.
[3] Маса кип'яченого молока.
[4] Маса підсушеного батона.

	БРУТТО	НЕТТО
Мигдаль	21	12,7/12[1]
або арахіс	17	12,7/12[1]
Цукор	7	7
Кориця	0,4	0,4
Цедра лимонна	0,5	0,5
Маргарин	1	1
Маса соложеника	—	**100**
Для соусу:		
Сироп (з варення вишневого)	30	30
Вода	20	20
Крохмаль картопляний	1,4	1,4
Маса соусу	—	**50**
Вихід	—	**100/50**

Батон зачищають від кірочки, нарізують дрібними кубиками з ребром завдовжки 0,5 см і підсушують. Жовтки яєць, масло вершкове, цукор, корицю, цедру лимона розтирають до утворення однорідної маси.

Мигдаль спочатку обпарюють кип'ятком, знімають із нього кірочку, обсмажують і подрібнюють. Арахіс обсмажують, лущать і подрібнюють. З вишень виймають кісточки. Все з'єднують з утвореною масою. Білки яєць добре збивають, кладуть у масу останніми, добре перемішують. Готову масу виливають у форму, змащену маргарином, поверхню змащують жовтками й запікають у духовій шафі протягом 15—20 в.

Готовий соложеник охолоджують, нарізують на порції, подають із соусом.

Для приготування соусу проціджений сироп із варення з'єднують із водою (частину води залишають для розведення крохмалю), доводять до кипіння і, помішуючи, відразу ж вливають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння й охолоджують.

1.409. ЧОРНОСЛИВ, ФАРШИРОВАНИЙ СИРОМ

Чорнослив	81	92[2]
Сир	26	25
Яйця	1/6 шт.	7
Цукор	4	4
Сметана	15	15
Маса запеченого чорносливу	—	**125**
Сметана	20	20
Вихід	—	**145**

Чорнослив промивають, заливають невеликою кількістю гарячої води й у закритій посудині ставлять для набухання. Із чорносливу виймають кісточки.

Сир протирають, змішують з яйцями, цукром. Чорнослив наповнюють начинкою із сиру, викладають на сковороду, поливають сметаною й запікають 15 хв.

Подають зі сметаною.

1.410. СЛИВИ В ТІСТІ

Сливи свіжі	67	60
Горіхи волоські	24	11/10[3]

1 Маса обчищеного смаженого мигдалю, арахісу.
2 Маса набухлого чорносливу без кісточки.
3 Маса обсмажених горіхів.

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	30	30
Яйця	3/7 шт.	17
Молоко	13	13
Сметана	5	5
Цукор	3	3
Сіль	0,2	0,2
Олія	10	10
Маса слив смажених	—	**110**
Рафінадна пудра	5	5
Вихід	—	**115**

Свіжі сливи надрізують, виймають кісточки, а замість них вкладають по кусочку обсмаженого волоського горіха (можна використовувати мигдаль).

Приготовляють тісто: у жовтки, відділені від білків, кладуть цукор, сіль, сметану, борошно, ретельно перемішують і розводять молоком. Білки збивають у густу піну й обережно вводять у тісто, яке має бути достатньо густим. Сливи за допомогою кухарської голки занурюють у тісто, а потім швидко перекладають у розігрітий жир і обсмажують до утворення золотистої кірочки.

Подають сливи, посипавши рафінадною пудрою.

1.411. ПУДИНГ ІЗ ГРУШ

Груші свіжі	70	51
Яйця	3/5 шт.	24
Цукор	10	10
Сметана	16	16
Крупи манні	5	5
Сухарі пшеничні	6	6
Рафінадна пудра	1	1
Маргарин	5	5
Вихід	—	**100**

Груші обчищують від шкірки, видаляють насіннєві гнізда, подрібнюють, перемішують із манними крупами й припускають у воді на повільному вогні протягом 4—5 хв. Потім з'єднують із цукром, збитими яйцями й сметаною. Одержану масу викладають у форму, змащену маргарином і посипану сухарями. Запікають у духовій шафі протягом 20—25 хв при температурі 220—230°С.

Під час подавання посипають рафінадною пудрою.

1.412. ГРУШІ З ВЕРШКАМИ ТА ГОРІХАМИ

Груші свіжі	171	125/100[1]
Вершки (жирн. 35%)	18	18
Рафінадна пудра	3	3
Маса збитих вершків	—	20
Горіхи волоські	12	5,3/5[2]
Кислота лимонна	0,1	0,1
Вихід	—	**125**

1 Маса варених груш.
2 Маса обсмажених горіхів.

Груші обчищують від шкірочки, розрізують навпіл, видаляють серцевину й варять у підкисленій воді протягом 7—10 хв (залежно від сорту груш).

Охолоджені груші кладуть у вазочки, оздоблюють збитими з рафінадною пудрою вершками, посипають смаженими подрібненими горіхами.

1.413. ЯГОДИ З ВЕРШКАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Полуниці або малина	588	500
Вершки (жирн. 35%)	400	400
Рафінадна пудра	100	100
Вихід	—	**1000**

Перебрані та промиті полуниці або малину заливають збитими в піну вершками, змішаними з рафінадною пудрою.

1.414. СОЛОДОЩІ З ФРУКТІВ ТА БАШТАННИХ		
Яблука свіжі	286	200
Груші свіжі	274	200
Дині свіжі	469	300
або кавуни свіжі	577	300
Сметана	100	100
Цукор	100	100
Лікер	100	100
Вихід	—	**1000**

Яблука й груші обчищують та видаляють із них насіннєві гнізда. Дині й кавуни обчищують від шкірки та насіння. Підготовлені фрукти й баштанні нарізують скибочками та заправляють сметаною, цукром та лікером.

Страву можна готувати й без лікеру.

1.415. ЯБЛУКА ПО-КИЇВСЬКИ		
Яблука свіжі	100	70
Яйця	1/2 шт.	20
Цукор	25	25
Борошно пшеничне	10	10
Сметана	20	20
Варення	20	20
Маргарин	3	3
Вихід	—	**150**

У промитих та обчищених яблук вирізають серцевину. Яйця із цукром збивають на парі та змішують із борошном і сметаною. Заглиблення яблук заповнюють варенням, потім яблука викладають на змащений маргарином лист, заливають підготовленою сумішшю з яєць, борошна й сметани та запікають у духовій шафі.

1.416. ВИШНІ ІЗ ЦУКРОМ ТА СМЕТАНОЮ		
Вишні свіжі	941	800
Сметана	150	150
Цукор	50	50
Вихід	—	**1000**

Вишні промивають, видаляють кісточки, посипають цукром і поливають сметаною.

1.417. ГАЛУШКИ ЯБЛУЧНІ	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	40	40
Молоко	13	13
Яйця	1/2 шт.	20
Яблука свіжі	80	56
Цукор	2	2
Сіль	0,5	0,5
Маса напівфабрикату	—	**130**
Маса варених галушок	—	**150**
Сметана або варення	20	20
Вихід	—	**170**

Яблука обчищують від шкірки, видаляють насіннєве гніздо й нарізують тонкими часточками. Потім додають молоко, розтерті із цукром жовтки, збиті білки яєць, сіль і перемішують, поступово додаючи борошно. Потім ложкою беруть тісто із часточками яблук, викладають у киплячу злегка підсолену воду й варять до готовності.

Подають галушки зі сметаною або варенням.

1.418. "БІЛОСНІЖКА Й СІМ ГНОМІВ"		
Чорнослив	45	50[1]
Горіхи волоські	36	16/15[2]
Сметана (жирн. 25%) або вершки (жирн. 35%)	70 10	70 10
Рафінадна пудра	—	76
Маса збитої сметани або вершків	10	10
Шоколад		
Вихід	—	**150**

Перебраний і промитий чорнослив заливають гарячою кип'яченою водою й залишають у ній до повного набухання й охолодження. Потім із чорносливу видаляють кісточки. Фарширують чорнослив обсмаженими й подрібненими горіхами. Сметану або вершки охолоджують і збивають до утворення пишної піни, поступово додаючи рафінадну пудру.

Збиту сметану або вершки кладуть у креманку, зверху укладують 7 шт. фаршированого чорносливу й посипають тертим шоколадом.

1.419. КРЕМ "КИЇВСЬКИЙ"		
Молоко	535	535
Крупи манні	64	64
Цукор	54	54
Какао-порошок	25	25
Ванілін	0,15	0,15
Вершки (жирн. 35%)	294	294

[1] Маса набухлого чорносливу без кісточки.
[2] Маса смажених горіхів.

	БРУТТО	НЕТТО
Рафінадна пудра	100	100
Маса збитих вершків	—	**375**
Вихід	—	**1000**

На молоці варять рідку манну кашу, додаючи цукор, ванілін та какао, перемішують її із частиною збитих вершків. Масу розливають у форми й охолоджують.

Перед подаванням крем оформлюють збитими з рафінадною пудрою вершками.

1.420. ЖЕЛЕ ІЗ СИРУ

Сир	404	400
Молоко	368	350[1]
Цукор	200	200
Желатин	30	30
Цукор ванільний	0,3	0,3
Маса желе	—	**1000**
Сироп плодово-ягідний	300	300
Вихід	—	**1000/300**

Сир протирають, у кип'ячене молоко вводять попередньо замочений желатин, цукор, доводять до кипіння. Масу охолоджують до температури 30—40°С і вливають, безперервно помішуючи, у протертий сир. Одержану масу розливають у форми й охолоджують.

Під час подавання желе поливають сиропом.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

НАПОЇ

Напої поділяють на гарячі й холодні. До гарячих належать чай, кава, настої та інші напої, до холодних — молоко, кисломолочні продукти, квас, соки, різні прохолодні напої.

Для приготування прохолодних напоїв використовують фрукти, овочі, ягоди. Вони збагачують напої вітамінами, органічними кислотами й мінеральними речовинами.

Великою популярністю користується квас — літній напій, мало не найдавніший і найпоширеніший.

З гарячих напоїв в українській народній кухні широко використовується чай із лікарських рослин, який застосовують як засіб від простуди.

Норми витрат води, молока, молочних продуктів, соків указано в мілілітрах, решти продуктів — у грамах.

У рецептурах розділу вихід напоїв наведено в мілілітрах.

1.421. РЯЖАНКА

Молоко	1125	1070[1]/800[2]
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

1 Маса кип'яченого молока.
2 Маса топленого молока.

Кип'ячене молоко топлять у духовій шафі до кремового кольору, далі охолоджують до 35—40°С, додають сметану, добре перемішують і залишають при цій самій температурі на 6—8 год.

Готову ряжанку зберігають при температурі 5—6°С.

1.422. НАПІЙ ІЗ БУРЯКОВОГО ТА МОРКВЯНОГО СОКІВ

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	500	400/250[1]
Морква	500	400/225[1]
Лимони	59,5	25[1]
Цукор	50	50
Вода	500	500
Вихід	—	**1000**

Ретельно миють щіткою буряки й моркву, обшпарюють їх окропом, обчищають, ополіскують холодною кип'яченою водою, натирають на тертці дрібними отворами й віджимають сік. Цукор розчиняють у кип'яченій воді, проціджують. Підготовлений сік з'єднують із кип'яченою водою, додають сік лимона.

1.423. НАПІЙ БУРЯКОВИЙ

Буряки	188	150
Вода	600	600
Кислота лимонна	5	5
Для сиропу:		
Вода	150	150
Цукор	75	75
Сік яблучний	250	250
Вихід	—	**1000**

Обчищені буряки натирають на тертці, додають лимонну кислоту, заливають холодною водою, доводять до кипіння, варять 20—30 хв, потім охолоджують і проціджують. Окремо варять цукровий сироп. В охолоджений сироп додають холодний буряковий відвар, сік яблучний.

Подають напій охолодженим до 10—12°С.

1.424. КВАС "УКРАЇНА"

Хліб житній	28	28
Дріжджі	10,1	10
Цукор	20	20
Мед	10	10
Лимони	6	5
Родзинки	1	1
Вода	240	240
Вихід	—	**200**

Готують квас із сухарів. Житній хліб підсмажують, не допускаючи підгоряння, подрібнюють і заливають кип'яченою водою (охолодженою до 80°С), не перестаючи помішувати. Настоюють 1—1,5 год у теплому місці, періодично помішуючи. Настій проціджують, а сухарі знову заливають теплою водою

1 Маса соку.

настоюють вдруге 1—1,5 год. Потім обидва настої з'єднують, додаючи цукор, дріжджі. Температура для бродіння 23—25°С. Бродіння триває 8—12 год.

Після бродіння квас проціджують і охолоджують. У квас додають перебрані й промиті родзинки й заправляють медом. Подають зі скибкою лимона.

1.425. НАПІЙ "БДЖІЛКА"	БРУТТО	НЕТТО
Мед	50,5	50
Сік яблучний	400	400
Цукор	60	60
Вода	500	500
Вихід	—	**1000**

У цукровий сироп вливають яблучний сік, додають мед і доводять до кипіння. Потім напій ставлять у холодне місце для настоювання й охолодження.

1.426. ЧАЙ ПО-СІВЕРСЬКИ		
Липовий цвіт сушений	1	1
М'ята перцева сушена	1	1
Материнка звичайна сушена	0,5	0,5
Звіробій сушений	0,5	0,5
Цукор	25	25
Вода	200	200
Вихід	—	**200**

Суміш дрібно нарізаних трав кладуть у підігрітий порцеляновий чайник, заливають крутим окропом і настоюють 35 хв. Цукор до чаю подають окремо.

1.427. ЧАЙ ІЗ ЛИПОВОГО ЦВІТУ		
Липовий цвіт сушений	6	6
Цукор	15	15
Вода	210	210
Вихід	—	**200**

Порцеляновий чайник ополіскують гарячою водою, засипають липовий цвіт, заливають окропом приблизно на 1/3 об'єму чайника й настоюють 15—20 хв, закривши кришкою, після чого доливають окріп.

Цукор до чаю подають окремо.

1.428. НАПІЙ АРОМАТНИЙ		
М'ята перцева сушена	10	10
Липовий цвіт сушений	10	10
Кислота лимонна	0,05	0,05
Цукор	75	75
Вода	1100	1100
Вихід	—	**1000**

Липовий цвіт і сушену м'яту перцеву заливають окропом, закривають кришкою й варять 5—10 хв. Потім ставлять у темне місце на 1 год для настоювання. Відвар проціджують, додають цукор, кислоту лимонну й охолоджують.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.429. НАПІЙ ІЗ ШИПШИНИ	БРУТТО	НЕТТО
Плоди шипшини сушені	100	100
Ромашка лікарська сушена	10	10
Цукор	75	75
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**

Промиті холодною водою плоди шипшини заливають окропом і варять у закритій посудині при слабкому кипінні 5 хв. Потім додають ромашку й знову доводять до кипіння. Настоюють суміш під закритою кришкою не менш як 1 год. Відвар проціджують і додають цукровий сироп.

Подають напій гарячим або холодним.

1.430. НАПІЙ "УКРАЇНСЬКИЙ БУКЕТ"		
М'ята перцева сушена	10	10
Чебрець сушений	10	10
Звіробій сушений	10	10
Вода	600	600
Маса відвару	—	525
Мед	25,2	25
Сік фруктовий або ягідний	500	500
Лимонна кислота	0,25	0,25
Вихід	—	**1000**

Сушені м'яту, чебрець, звіробій заварюють окропом, настоюють 1 год, проціджують, з'єднують із медом і соком. Потім додають лимонну кислоту й охолоджують.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.431. КАВА "СЮРПРИЗ"		
Кава натуральна	9	9
Шоколад натуральний	5	5
Яйця (жовтки)	1/2 шт.	8
Рафінадна пудра	20	20
Вода	80	80
Вихід	—	**100**

У спеціальний посуд (турку) кладуть каву натуральну, подрібнений шоколад і 1/4 частину рафінадної пудри, заливають водою й заварюють каву.

Подають каву в чашечці для кави й зверху обережно вливають збиті рафінадною пудрою жовтки. Каву п'ють не розмішуючи.

СТРАВИ З БОРОШНА

Страви та вироби з борошна виготовляють із борошна тонкого помелу вищого або першого сорту з додаванням молока або води, цукру, жиру, яєць та інших харчових продуктів. У рецептурах, де не вказана сортність борошна, можна використовувати борошно обох сортів. У рецептурах на страви й вироби з борошна норми витрат борошна вказані без урахування його вологості (передбачені витрати борошна з базисною вологістю 14,5%).

Під час підготовки до виробництва сировину вивільняють від тари, видаляють сторонні домішки, змішують, проціджують, просіюють, протирають тощо:

борошно пшеничне або гречане просіюють крізь спеціальні просіювачі або вручну, при цьому борошно збагачується киснем повітря. Якщо борошно має низьку температуру, його видержують у теплому приміщенні, щоб температура підвищилась до 12°С;

пресовані дріжджі перед використанням розводять у теплій воді з температурою 30—35°С (заморожені попередньо поступово розморожують при температурі 4—6°С) і проціджують. Сухі дріжджі розводять теплою водою (25—27°С) у співвідношенні 3:1, дають постояти протягом години, потім проціджують;

цукор просіюють крізь сито із чарунками розміром 2—3 мм або попередньо розчинюють у воді й розчин проціджують;

рафінадну пудру просіюють крізь сито із чарунками розміром 1,5—2 мм;

гідрокарбонат натрію (соду питну), амоній вуглекислий попередньо подрібнюють до порошкоподібного стану, а потім, як і сіль, просіюють крізь сито із чарунками розміром 1,5—2 мм або розчинюють у воді й проціджують крізь сито;

молоко проціджують крізь сито з розміром чарунок не більш як 1 мм, сухе — попередньо розчинюють у воді й проціджують крізь сито з розміром чарунок 0,5 мм;

жири, які вводять у розтопленому вигляді, проціджують крізь металеве сито із чарунками розміром 1—1,5 мм, а у тих, що використовують у твердому стані, зачищають поверхню, нарізують на куски, розм'якшують;

яйця обробляють відповідно до діючих Санітарних правил для підприємств громадського харчування;

родзинки перебирають, відділяють гілочки і сторонні домішки, промивають у воді й поміщають на сито для стікання води;

мак просіюють крізь сито із чарунками розміром 2,5 мм, промивають водою на ситі із чарунками розміром 0,5 мм;

какао-порошок просіюють крізь сито із чарунками розміром 1—1,5 мм;

плодово-ягідне пюре протирають крізь сито із чарунками розміром не більш як 1,5 мм.

ВАРЕНИКИ

Тісто для вареників приготовляють із пшеничного, гречаного борошна або їхньої суміші, молока або води, яєць і солі. Тісто замішують так, щоб воно було однорідним за консистенцією, еластичним, легко відокремлювалось від стінок посудини й рук.

Тісто для вареників має бути середньої густоти, бо густе тісто важко розкачувати й формувати з нього вироби.

1.432. ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ

	1-й варіант		2-й варіант	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне[1]	695	695	695	695
Яйця	1 1/3 шт.	53[2]	1 1/3 шт.	53[2]
Молоко або вода	245	245	—	—
Цукор	245	245	270	270
Сіль	25	25	—	—
	12	12	12	12
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

У борошно додають нагріте до 30—35°С молоко або воду. Потім вводять яйця, сіль, цукор і замішують тісто доти, поки воно не набуде однорідної консистенції. Перед формуванням тісто накривають вологою серветкою й витримують 30—40 хв для набухання клейковини й набуття еластичності.

1.433. ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ ІЗ ГРЕЧАНОГО БОРОШНА

	1-й варіант		2-й варіант	
Борошно гречане	720	720	360	360
Борошно пшеничне[1]	—	—	360	360
Молоко або вода	285	285	285	285
Цукор	25	25	25	25
Яйця	1 2/5 шт.	56	1 2/5 шт.	56
Сіль	12	12	12	12
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

У борошно вливають кип'ячене тепле молоко або воду з розчиненими в ній цукром та сіллю й замішують некруте тісто. Наприкінці вимішування додають яйця.

1.434. ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ ПО-ДОМАШНЬОМУ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	720	720
Яйця	2 1/8 шт.	85
Сметана	225	225
Сода	2	2
Сіль	12	12
Вихід	—	**1000**

Сметану, яйця перемішують, додають сіль, соду, борошно й вимішують тісто, поки воно не набуде однорідної консистенції.

1.435. ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ ПО-ПОДІЛЬСЬКИ

Борошно пшеничне	695	695
Яйця	2 5/8 шт.	105

[1] З указаної в рецептурі кількості борошна 1—1,5 % використовують для розкачування тіста й посипання інвентарю.

[2] У тому числі 10 г для змащування тіста під час формування вареників.

	БРУТТО	НЕТТО
Молоко	105	105
Кефір жирний	105	105
Сіль	12	12
Вихід	—	**1000**

У борошно додають нагріті до 30—35°С молоко, кефір. Потім вводять яйця, сіль і вимішують тісто, поки воно не набуде однорідної консистенції.

1.436. ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ (ДРІЖДЖОВЕ)

Борошно пшеничне	675	675
Яйця	9/10 шт.	36
Дріжджі	20	20
Цукор	20	20
Вода	300	300
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

У посудину вливають підігріту до температури 35—40°С воду, попередньо розведені у воді (не вище 40°С) і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають яйця, всипають борошно й все перемішують, поки тісто не набуде однорідної консистенції й легко відділятиметься від стінок посудини.

Посудину закривають кришкою й ставлять на 3—4 год для бродіння в приміщенні з температурою 35—40°С. Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 рази, його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, у процесі якого тісто обминають ще 1—2 рази. Тісто, приготовлене з борошна зі слабкою клейковиною, обминають 1 раз.

1.437. ВАРЕНИКИ З КАРТОПЛЯНИМ ФАРШЕМ ЗІ ШКВАРКАМИ

Тісто для вареників № 1.432 (2-й варіант)	82	82
Фарш № 1.478	—	103[1]
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Цибуля ріпчаста	25	21
Сало шпик	19,8	19
Маса цибулі пасерованої з салом	—	25
Вихід	—	**225**

З тіста качають валики, які нарізують невеликими кусочками й розкачують на кружальця. На підготовлені кружальця тіста кладуть фарш і защіпують, надаючи форми півмісяця.

Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Під час подавання вареники посипають цибулею, пасерованою на салі.

1 Розміри втрат при порціюванні враховані в рецептурах фаршів.

1.438. ВАРЕНИКИ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто для вареників № 1.432	—	82
Для фаршу:		
Сир	51	50
Круші гречані	20	20
Маса каші	—	42
Цибуля ріпчаста	13	11
Сало шпик	10,4	10
Маса цибулі пасерованої із салом	—	13
Маса фаршу	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Для соусу:		
Цибуля ріпчаста	13	11
Сало шпик	10,4	10
Маса цибулі пасерованої із салом	—	13
Сметана	17	17
Маса соусу	—	**30**
Вихід	—	**230**

Тісто розкачують на шар завтовшки 1,5 мм, виїмкою вирізують кружальця, на які кладуть фарш, і защіпують, надаючи форми півмісяця.

Для фаршу розсипчасту гречану кашу з'єднують із сиром, пасерованою на салі цибулею й ретельно перемішують.

Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв. Для соусу цибулю смажать на салі, додають сметану і доводять до кипіння. Подають вареники із соусом.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.439. ВАРЕНИКИ З ФАРШЕМ ІЗ КВАСОЛІ ТА КАРТОПЛІ З МАКОМ

Тісто для вареників № 1.432	82	82
Фарш із квасолі та картоплі з маком № 1.482	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Масло вершкове (для поливання)	5	5
Вихід	—	**210**

Тісто розкачують у вигляді валиків, які нарізують невеликими кусочками масою 10—11 г і розкачують на кружальця. На підготовлені кружальця тісто кладуть фарш масою 12—13 г і защіпують, надаючи форми півмісяця.

Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Подають вареники з маслом вершковим розтопленим.

1.440. ВАРЕНИКИ ІЗ СИРОМ (ПО-ДОМАШНЬОМУ)

Тісто для вареників № 1.434	82	82
Фарш № 1.479	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Сметана	—	25
Вихід	—	**225**

Вареники готують і варять так, як указано в рец. № 1.439.
Подають вареники зі сметаною.

1.441. ВАРЕНИКИ З ГРЕЧАНОГО Й ПШЕНИЧНОГО БОРОШНА ІЗ СИРОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно гречане	27	27
Борошно пшеничне	27	27
Вода	22	22
Яйця	1/8 шт.	5[1]
Сіль	1	1
Цукор	1	1
Маса тіста	—	82
Для фаршу:		
Сир	94	93
Яйця	1/10 шт.	4
Цукор	9	9
Маса фаршу	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Сметана	25	25
Вихід	—	**225**

У просіяне борошно вливають підігріту до температури 30—35°С воду з розчиненими в ній цукром і сіллю. Після цього вводять яйця й замішують тісто доти, поки воно не набуде однорідної консистенції. Перед формуванням тісто витримують 30—40 хв для набухання клейковини.

Готове тісто розкачують у вигляді валика, з якого нарізують кусочки масою по 10—11 г, розкачують їх на кружальця завтовшки 1,5 мм, кладуть на них фарш (12—13 г на 1 шт.), краї змащують яйцями й защіпують, надаючи виробам форми півмісяця.

Вареники (напівфабрикат) кладуть у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Для фаршу: сир протирають, додають яйця, цукор і все ретельно перемішують.

Під час подавання вареники поливають сметаною.

1.442. ВАРЕНИКИ З ФАРШЕМ ЗІ СВІЖОЇ АБО КВАШЕНОЇ КАПУСТИ

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто для вареників № 1.432	82	82
Фарш № 1.486 або № 1.487	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Масло вершкове (для поливання)	5	5
або олія	10	10
та цибуля рідчаста	30	25
Маса пасерованої цибулі	—	15
Вихід: з маслом	—	**210**
або цибулею	—	**215**

[1] У тому числі 1 г для змащування тіста під час формування вареників.

Тісто розкачують у вигляді валиків, які нарізують невеликими кусочками масою 10—11 г і розкачують на кружальця. На підготовлені кружальця тіста кладуть фарш масою 12—13 г і защіпують, надаючи форми півмісяця.

Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Подають вареники з маслом вершковим розтопленим або пасерованою цибулею.

1.443. ВАРЕНИКИ З ГРЕЧАНОГО БОРОШНА З ФАРШЕМ ІЗ СИРУ З РОДЗИНКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто для вареників № 1.433	82	82
Фарш № 1.480	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Сметана	25	25
Вихід	—	**225**

Вареники готують і варять так, як указано в рец. № 1.438.
Під час подавання вареники поливають сметаною.

1.444. ВАРЕНИКИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Тісто для вареників № 1.434	82	82
Фарш № 1.481	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Цибуля рідчаста	25	21
Сало шпик	19,8	19
Маса цибулі смаженої із салом	—	25
Вихід	—	**225**

Вареники готують і варять так, як указано в рец. № 1.438.
Подають вареники із цибулею смаженою із салом.

1.445. ВАРЕНИКИ ПО-ПОДІЛЬСЬКИ

Тісто для вареників № 1.435	82	82
Фарш № 1.483	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Сало шпик	24	23/20[1]
Кріп (зелень)	4	3
Вихід	—	**220**

Вареники готують і варять так, як указано в рец. № 1.438. Сало шпи
нарізують кубиками й обсмажують.
Подають вареники зі шкварками й посипають дрібно нарізаним кропом

[1] Маса підсмаженого сала.

1.446. ВАРЕНИКИ, ЗАПЕЧЕНІ В СМЕТАНІ

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто для вареників № 1.436	82	82
Фарш № 1.480	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Масло вершкове	5	5
Сир	50,5	50
Яйця	1/8 шт.	5
Сметана	25	25
Цукор	5	5
Вихід	—	**250**

Дріжджове тісто розкачують на тонкий шар і ріжуть на квадрати розміром 7х7 см. На середину квадратів розкладують фарш, защіпують краї, надаючи вареникам форми трикутників, і залишають для розстоювання, після чого варять у підсоленій киплячій воді.

Готові вареники перемішують із сиром, викладають у порційні горщички, поливають маслом вершковим, сирими яйцями, змішаними зі сметаною та цукром, і запікають у духовій шафі.

Подають вареники гарячими в горщичках.

1.447. ВАРЕНИКИ З ФАРШЕМ З ЯБЛУК АБО АБРИКОСІВ ЗІ СВІЖИМ СИРОМ

Тісто для вареників 1.432	82	82
Фарш з яблук або абрикосів зі свіжим сиром № 1.490	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Сметана	30	30
або сметана	20	20
та цукор	10	10
Вихід: зі сметаною	—	**230**
зі сметаною та цукром	—	**230**

Тісто розкачують у вигляді валиків, які нарізують невеликими кусочками масою 10—11 г і розкачують на кружальця. На підготовлені кружальця тіста кладуть фарш масою 12—13 г і защіпують, надаючи форми півмісяця.

Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Подають вареники зі сметаною або зі сметаною та цукром.

1.448. ВАРЕНИКИ З ФАРШЕМ З ЯГІД АБО ЯБЛУК

Тісто для вареників № 1.432	82	82
Фарш з ягід або яблук № 1.491	—	103
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Сметана	30	30
або сметана	20	20
та цукор	10	10
Вихід: зі сметаною	—	**230**
зі сметаною та цукром	—	**230**

Тісто розкачують у вигляді валиків, які нарізують невеликими кусочками масою 10—11 г і розкачують на кружальця. На підготовлені кружальця тіста кладуть фарш масою 12—13 г і защіпують, надаючи форми півмісяця.

Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Подають вареники зі сметаною, або зі сметаною та цукром.

1.449. ПРИСКАНЦІ (ОЛАДКИ) З ЯБЛУКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	68	68
Молоко	65	65
Яйця	1/4 шт.	10
Дріжджі	2	2
Цукор	2	2
Яблука свіжі	43	30
Олія	10	10
Маса смажених присканців	—	**150**
Сметана	30	30
або варення	30	30
або мед	30	30
Вихід	—	**180**

У теплому молоці розчиняють цукор, сіль, дріжджі, додають борошно, яйця й перемішують до утворення однорідної маси. У тісто додають яблука, обчищені та нарізані скибочками, перемішують, дають тісту підійти, а потім смажать. Подають присканці зі сметаною або варенням, або медом.

1.450. ЛОКШИНА ДОМАШНЯ

Борошно пшеничне	875	875
Борошно на підпилення	60	60
Яйця	6 1/4 шт.	250
Вода	175	175
Сіль	25	25
Вихід підсушеної локшини	—	**1000**

У холодну воду вводять сирі яйця, сіль, перемішують, додають борошно (не нижче 1-го сорту) і замішують круте тісто, яке витримують 20—30 хв для набухання клейковини. Куски тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, розкачують на пласти завтовшки 1—1,5 мм. Пересипані борошном пласти тіста складають один на одний, нарізують їх на смужки не ширше як 35—45 мм, які в свою чергу ріжуть упоперек смужками не ширше як 3—4 мм або соломкою.

Локшину розкладають на посипані борошном столи шаром не більш як 10 мм і підсушують 2—3 год.

ГАЛУШКИ

Галушки приготовляють у різноманітному асортименті — з борошна, манних крупів, сиру, картоплі тощо.

Для галушок тісто розкачують на пласт завтовшки 1,5 см або у вигляді джгута й нарізують. Нарізані галушки кладуть у підсолений окріп і варять до готовності, тобто закінчують варіння тоді, коли галушки спливуть наверх і прокиплять. Галушки після відціджування води заправляють маслом вершковим розтопленим, підсмаженим салом, підсмаженою на олії цибулею тощо.

1.451. ГАЛУШКИ В'ЯЗКІ (НАПІВФАБРИКАТ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	640	640
Борошно на підпилення	40	40
Яйця	1 шт.	40
Молоко або вода	320	320
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

У просіяне борошно додають сирі яйця, сіль, розведені в холодній воді або молоці, й замішують тісто, яке витримують 20—30 хв для набухання білків. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, розкачують на тонкий пласт і нарізують невеликими квадратиками.

1.452. ГАЛУШКИ НАПІВВ'ЯЗКІ (НАПІВФАБРИКАТ)

Борошно пшеничне	500	500
Молоко або вода	500	500
Яйця	1 1/2 шт.	60
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

У воду або молоко кладуть сіль і доводять до кипіння. У киплячу рідину, помішуючи, всипають половину борошна й заварюють тісто, яке, не перестаючи помішувати, прогрівають протягом 5—10 хв. Після цього масу охолоджують до 60—70°С, додають яйця, решту борошна й перемішують до одержання тіста напівв'язкої консистенції.

1.453. ГАЛУШКИ З МАСЛОМ АБО СМЕТАНОЮ, АБО СОУСОМ ГРИБНИМ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	150
або галушки напівв'язкі (напівфабрикат) № 1.452	—	170
Маса готових галушок	—	**200**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Масло вершкове (для поливання)	5	5
або сметана	30	30
або соус № 1.377	—	50
Вихід: з маслом	—	**210**
зі сметаною	—	**235**
із соусом	—	**255**

Галушки в'язкі (напівфабрикат) варять у підсоленій воді до готовності, напівв'язкі напівфабрикат в окріп викладують ложкою (виїмкою). Готові галушки виймають шумівкою й заправляють маслом вершковим.

Під час подавання галушки поливають маслом вершковим або сметаною, або соусом грибним.

1.454. ГАЛУШКИ ІЗ САЛОМ ТА ЦИБУЛЕЮ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	150
або галушки напівв'язкі (напівфабрикат) № 1.452	—	170

	БРУТТО	НЕТТО
Маса готових галушок	—	**200**
Сало шпик	39,6	38
Цибуля ріпчаста	50	42
Маса цибулі пасерованої із салом	—	50
Вихід	—	**250**

Галушки варять так, як указано в рец. № 1.453. Нарізану півкільцями цибулю пасерують на салі.

Подають галушки із цибулею, пасерованою на салі.

1.455. ГАЛУШКИ З ТВЕРДИМ СИРОМ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	110
або галушки напівв'язкі (напівфабрикат) № 1.452	—	125
Маса готових галушок	—	**150**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Сир твердий	52	50
Масло вершкове	5	5
або сметана	30	30
Вихід: з маслом	—	**210**
зі сметаною	—	**235**

Галушки варять так, як указано в рец. № 1.453.

Перед подаванням галушки посипають тертим сиром і поливають розігрітим маслом вершковим або сметаною.

1.456. ГАЛУШКИ ІЗ ШИНКОЮ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	110
або галушки напівв'язкі (напівфабрикат) № 1.452	—	125
Маса готових галушок	—	**150**
Шинка у формі, шинка в оболонці	102	100
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**250**

Галушки (напівфабрикат) варять, змішують із підсмаженою дрібно нарізаною шинкою, поливають розтопленим маслом вершковим і прогрівають у духовій шафі.

1.457. ГАЛУШКИ ЗІ СВІЖИМИ ГРИБАМИ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	150
або галушки напівв'язкі (напівфабрикат) № 1.452	—	170
Маса готових галушок	—	**200**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Гриби білі свіжі	71	54/35[1]
або печериці свіжі	116	88/35[1]

[1] Маса смажених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	24	20/10[1]
Жир тваринний топлений харчовий	8	8
Вихід	—	**245**

Підготовлені свіжі гриби (білі, печериці) обсмажують (рец. № 1.21), додають пасеровану цибулю й доводять до готовності.

Галушки (рец. № 1.453) варять, змішують із готовими грибами й прогрівають у духовій шафі.

1.458. ГАЛУШКИ З КАПУСТОЮ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	75
Маса готових галушок	—	**100**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Капуста білокачанна свіжа	156	125
Масло вершкове	10	10
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса тушкованої капусти	—	**100**
Вихід	—	**200**

Капусту нарізують шашками, перемішують із сіллю, обсмажують і тушкують до готовності, додаючи бульйон. До готової капусти додають пасеровану цибулю, перець.

Галушки в'язкі (напівфабрикат) варять у підсоленій воді, заправляють маслом вершковим, перемішують із тушкованою капустою й прогрівають у духовій шафі.

1.459. ГАЛУШКИ ІЗ СИРОМ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	75
або галушки напівв'язкі (напівфабрикат) № 1.452	—	85
Маса готових галушок	—	**100**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Сир	101	100
Цукор	20	20
Маса готових галушок із сиром	—	**225**
Масло вершкове	10	10
або сметана	30	30
Вихід: з маслом	—	**235**
зі сметаною	—	**255**

Галушки варять, заправляють вершковим маслом. Сир протирають, додають сіль, цукор і з'єднують із галушками. Потім добре прогрівають у духовій шафі.

Перед подаванням поливають маслом вершковим або сметаною. Страву можна готувати без цукру, відповідно зменшивши вихід.

1.460. ГАЛУШКИ ІЗ СИРОМ ЗАПЕЧЕНІ

Галушки в'язкі (напівфабрикат) № 1.451	—	75
або галушки напівв'язкі (напівфабрикат) № 1.452	—	85
Маса готових галушок	—	**100**

[1] Маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове (для заправляння)	3	3
Масло вершкове (для змащування)	3	3
Сир	101	100
Цукор	20	20
Сметана	30	30
Яйця	1/10 шт.	4
Вихід	—	**230**

Галушки варять, заправляють маслом вершковим, додають протертий сир сіль, цукор, перемішують, викладають на змащену маслом порційну сковороду, заливають сметаною, змішаною з яйцями, й запікають у духовій шафі.

Галушки подають у тій самій сковороді, в якій вони запікались.

1.461. ГАЛУШКИ ГРЕЧАНІ ІЗ САЛОМ АБО ОЛІЄЮ

Борошно гречане	70	70
Вода	50	50
Маса напівфабрикату	—	**120**
Маса варених галушок	—	**150**
Цибуля ріпчаста	48	40
Сало шпик	36	35
або олія	30	30
Маса підсмаженої цибулі	—	50
Вихід	—	**200**

З гречаного борошна, додаючи сіль і воду, готують некруте тісто. Підготов лене тісто скачують у вигляді джгута та нарізують на кусочки масою 10—15 (галушки) і варять у підсоленій киплячій воді. Готові галушки відкидают на друшляк і змішують із ріпчастою цибулею, підсмаженою на салі або олі

1.462. ЛАЗАНКИ ІЗ САЛОМ ТА СИРОМ

Борошно пшеничне	35	35
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	7	7
Сіль	1	1
Маса лазанок (напівфабрикату)	—	**50**
Маса готових лазанок	—	**100**
Сало шпик	30	29
Маса підсмаженого сала	—	25
Сир	61	60
Сметана	30	30
Вихід	—	**200**

З борошна, яєць, води й солі замішують круте тісто, тонко розкачують, злег підсушують, нарізують смужками й варять у підсоленій киплячій воді. Гото лазанки відкидають на друшляк, перемішують зі смаженим салом, протерти сиром, заливають сметаною й добре прогрівають у духовій шафі.

1.463. ЛАЗАНКИ З КАПУСТОЮ Й САЛОМ

Борошно пшеничне	35	35
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	7	7

	БРУТТО	НЕТТО
Сіль	1	1
Маса лазанок (напівфабрикату)	—	**50**
Маса готових лазанок	—	**100**
Капуста тушкована № 1.334	—	80
Сало шпик	10,4	10
Сало шпик (для заправляння)	13,5	13
Вихід	—	**200**

Лазанки (напівфабрикат), підготовлені за рец. № 1.462, відварюють у підсоленій воді, змішують із тушкованою капустою й нарізаним кубиками підсмаженим салом.

Під час подавання лазанки заправляють підсмаженим салом.

Запропоновано кухарями Івано-Франківської області.

1.464. ТІСТО ДЛЯ ГАЛУШОК

Борошно пшеничне	720	720[1]
Яйця	1 1/2 шт.	60[2]
Кефір або молоко кисле	275	275
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	1,2	1,2
Сіль	12	12
Вихід	—	**1000**

У борошно додають соду, кефір або кисле молоко, вводять яйця, сіль, замішують тісто й залишають для набухання білків.

1.465. ГАЛУШКИ, ФАРШИРОВАНІ М'ЯСНИМ ФАРШЕМ АБО ФАРШЕМ ІЗ ПЕЧІНКИ (ЛІВЕРНИМ)

Тісто для галушок № 1.464	90	90
Фарш № 1.484 або фарш № 1.485	90	90
Борошно на підпилення	3	3
Маса напівфабрикату	—	**180**
Маса готових галушок	—	**200**
Масло вершкове (для заправляння)	5	5
Масло вершкове (для поливання)	5	5
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**210**

Тісто розкачують у вигляді валиків, нарізують на кусочки масою 13—15 г, тонко розкачують, кладуть на кожний фарш і формують у вигляді кульок.

Галушки кладуть у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 6—8 хв. Готові галушки виймають, дають стекти воді, викладують у посуд і заправляють маслом вершковим.

Під час подавання галушки поливають маслом вершковим, посипають дрібно нарізаною зеленню.

1 З вказаної в рецептурі кількості борошна 1—1,5 % використовують на підпилення.
2 У тому числі 10 г — для змащення тіста під час формування галушок із фаршами.

МЛИНЦІ Й МЛИНЧИКИ

Млинці випікають найчастіше із дріжджового тіста, підготовленого опарним способом із пшеничного або гречаного борошна, або їх суміші. Випікають млинці з різними приправами: дрібно нарізаною зеленою цибулею, січеними вареними яйцями тощо.

Опару для млинців ставлять за 3—4 год до їх випікання, тобто з урахуванням часу на випікання й подавання їх до столу, бо млинці випікають відразу, як тільки тісто стане готовим. Якщо тісту дати перестоятись, то смакові властивості млинців погіршаться.

Подавати млинці на стіл треба гарячими. До млинців подають розігріте вершкове й топлене масло, сметану, сир, бринзу тощо.

Млинчики готують також із прісного тіста з різними начинками: м'ясом, ліверном, капустою, сиром, варенням тощо.

1.466. МЛИНЧИКИ СМАЖЕНІ (НАПІВФАБРИКАТ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	416	416
Молоко або вода	1040	1040
Яйця	2 шт.	80
Цукор	25	25
Сіль	8	8
Маса тіста	—	**1538**
Сало шпик	20,8	20
або кулінарний жир, або жир тваринний топлений харчовий, або олія	16	16
Вихід	—	**1000**

Яйця, сіль цукор розмішують, додають холодне молоко (50% від норми) всипають борошно й збивають до одержання однорідної маси, поступово додаючи решту молока або води. Готове рідке тісто (вологість 66%) проціджують. Млинчики випікають на змащених жиром і розігрітих сковородах діаметром 24—25 см.

Налите тісто обертанням сковороди розподіляють рівним шаром по всій поверхні й обсмажують з одного боку, після чого млинчики знімають і охолоджують.

1.467. МЛИНЧИКИ З М'ЯСНИМ АБО ПЕЧІНКОВИМ, АБО КАПУСТЯНИМ ФАРШЕМ

	1-й варіант		1-й варіант	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Млинчики (напівфабрикат) № 1.466	—	125	—	100
Фарш № 1.484 або фарш № 1.485	—	69	—	—
або фарш № 1.486	—	—	—	94
Маса напівфабрикату	—	**194**	—	**194**
Маргарин або кулінарний жир	10	10	10	10
Маса смажених млинчиків із фаршем	—	**175**	—	**175**
Масло вершкове або маргарин	10	10	10	10
Вихід	—	**185**	—	**185**

На підсмажену поверхню млинчика кладуть фарш, загортають у вигляд прямокутних плоских пиріжків, обсмажують з обох боків на розігрітих жиром листах або сковородах до утворення рум'яної кірочки й ставлять духову шафу на 5—6 хв.

Подають млинчики по 2 шт. на порцію, поливають маслом вершковим або маргарином.

1.468. МЛИНЧИКИ З ГАРБУЗОВИМ ФАРШЕМ

	БРУТТО	НЕТТО
Млинчики (напівфабрикат) № 1.466	—	100
Для фаршу:		
Гарбузи	81	57/47[1]
Цукор	5	5
Масло вершкове	5	5
Маса фаршу	—	50
Маса напівфабрикату	**—**	**150**
Маргарин	6	6
або кулінарний жир	5	5
Маса смажених млинчиків із фаршем	**—**	**135**
Рафінадна пудра	5	5
Вихід	**—**	**140**

На смажену поверхню млинчика кладуть фарш, загортають у вигляді прямокутних плоских пиріжків, смажать з обох боків на розігрітих із жиром листах або сковородах до утворення рум'яної кірочки й ставлять у духову шафу на 2—3 хв.

Для приготування фаршу обчищений гарбуз подрібнюють, припускають із маслом вершковим і заправляють цукром.

Подають млинчики по 2 шт. на порцію, посипають рафінадною пудрою.

Запропоновано кухарями Донецької області.

1.469. МЛИНЦІ НА КИСЛОМУ МОЛОЦІ

Борошно пшеничне	70	70
Яйця	1/8 шт.	5
Кисле молоко або кефір	120	120
Цукор	5	5
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	0,05	0,05
Сіль	1,5	1,5
Маса тіста	—	195
Маргарин	5	5
Маса смажених млинців	**—**	**150**
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
Вихід: з маслом	—	**160**
зі сметаною	—	**170**

У кисле молоко або кефір додають яйця, соду, борошно, цукор, сіль, добре вимішують, ставлять у тепле місце на 25—30 хв і перемішують.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром; товщина млинців має бути не менш як 3 мм.

Подають млинці по 3 шт. на порцію з маслом вершковим або сметаною.

1.470. МЛИНЦІ З ГРЕЧАНОГО ТА ПШЕНИЧНОГО БОРОШНА

Борошно пшеничне	33	33
Борошно гречане	33	33
Яйця	1/4 шт.	10
Цукор	3	3
Маргарин	3	3
Молоко або вода	120	120
Дріжджі	4	4
Сіль	1,5	1,5
Маса тіста	—	195
Жир тваринний топлений харчовий або олія	4	4
або маргарин	5	5
Маса смажених млинців	**—**	**150**
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
Вихід: з маслом	—	**160**
зі сметаною	—	**170**

У невеликій кількості води або молока розчиняють сіль, цукор, додають попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують із рештою молока або води, підігрітих до температури 35—40°С, додають пшеничне та гречане борошно, яйця й перемішують до утворення однорідної маси, потім вводять розтоплений жир і знову перемішують до утворення однорідної маси. Замішане тісто залишають у теплому місці (25—35°С) на 3—4 год. У процесі бродіння тісто перемішують.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром, товщина млинців має бути не менш як 3 мм.

Подають млинці по 3 шт. на порцію з маслом вершковим або сметаною.

1.471. МЛИНЧИКИ "ЛАСУНЧИК"

Млинчики (напівфабрикат) № 1.466	—	100
Фарш № 1.489	—	67
Маса напівфабрикату	**—**	**167**
Маргарин	6	6
Маса смажених млинчиків із фаршем	**—**	**150**
Соус № 1.394	—	50
Вихід	**—**	**200**

Млинчики готують за рец. № 1.467.

Подають млинчики по 2 шт. на порцію, поливаючи шоколадним соусом.

1.472. МЛИНЧИКИ ПОЛІСЬКІ (НАПІВФАБРИКАТ)

Борошно пшеничне	200	200
Крохмаль картопляний	220	220
Молоко	1000	1000
Яйця	2 шт.	80
Цукор	30	30
Сіль	8	8
Маса тіста	**—**	**1538**
Сало шпик	20,8	20
Вихід	**—**	**1000**

Яйця, сіль, цукор розмішують, додають холодне молоко (50% від норми), всипають борошно, крохмаль і збивають суміш до однорідної маси, поступово додаючи решту молока. Готове рідке тісто проціджують. Млинчики випікають за рец. № 1.466.

[1] Маса припущених гарбузів.

1.473. МЛИНЧИКИ ПОЛІСЬКІ

	БРУТТО	НЕТТО
Млинчики (напівфабрикат) № 1.472	—	100
Фарш № 1.480	—	89
Маса напівфабрикату	—	**189**
Маргарин	12	12
або кулінарний жир	10	10
Маса смажених млинчиків із фаршем	—	**170**
Масло вершкове або маргарин	10	10
або сметана	30	30
Вихід: з маслом або маргарином	—	**180**
зі сметаною	—	**200**

Готують і подають млинчики за рец. № 1.467.

1.474. КОРОВАЙ ІЗ МЛИНЧИКІВ ІЗ М'ЯСНИМ ФАРШЕМ

Млинчики (напівфабрикат) № 1.466	—	100
Фарш № 1.484	—	67
Маса напівфабрикату	—	**167**
Маргарин (для змащування короваю)	3	3
Маргарин (для змащування форм)	2	2
Маса запеченого короваю	—	**150**
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**160**

Круглу форму діаметра 24—26 см змащують маргарином, кладуть млинчик, на нього рівномірно кладуть фарш, зверху знову млинчик і так 5—6 шарів, верхній млинчик змащують маргарином і запікають у духовій шафі 5—7 хв. Готовий коровай нарізують на порції й подають із маслом вершковим або маргарином.

1.475. КОРЖІ З МАКОМ

Борошно пшеничне	65	65
Молоко або вода	25	25
Яйця	$^1/_{10}$ шт.	4
Маргарин	6	6
Мед	3	3
Мак	2	2
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	0,1	0,1
Маса напівфабрикату	—	**100**
Мак	20	20
Вода	30	30
Мед	20	20
Вихід:	—	**150**

У просіяне борошно вливають розчинені в молоці або воді сіль і соду, додають яйця, розм'якшений маргарин, мед, протертий мак і замішують тісто. Потім тісто тонко розкачують (завтовшки 0,5 см), викладають на змащений маргарином лист, роблять неглибокі надрізи у вигляді квадратів (2,5х2,5 см), проколюють у кількох місцях і випікають.

Промитий мак засипають у киплячу воду і, помішуючи, доводять до кипіння. Потім мак відкидають на густе сито, після чого розтирають. Підготовлений мак разом із медом розводять кип'яченою водою.

Охолоджені коржі розділяють по надрізах, поливають розведеним водою маком і перемішують.

1.476. СОЧНИКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	60	60
Маргарин	20	20
Яйця	$^1/_{10}$ шт.	4
Цукор	10	10
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	0,2	0,2
Молоко або вода	20	20
Маса тіста	—	110
Сир	102	100
Цукор	15	15
Яйця	$^1/_{10}$ шт.	4
Маса фаршу	—	115
Маса напівфабрикату	—	**225**
Маса випечених сочників	—	**200**
Сметана	30	30
Вихід:	—	**230**

У теплому молоці або воді розчиняють цукор, сіль, соду, додають борошно, яйця, маргарин і замішують тісто, залишають його на 20—30 хв для набухання клейковини.

Готове тісто розкачують довгою смужкою завширшки 4—5 см і завтовшки 0,5 см. На половину розкачаного тіста вздовж викладають протертий сир, змішаний із цукром, яйцями й сіллю, покривають другою половиною, краї защіпують і тісто з фаршем нарізують кусочками завдовжки 4—5 см. Підготовлені напівфабрикати випікають у духовій шафі.

Подають сочники зі сметаною.

1.477. ВЕРТУН З ЯБЛУКАМИ

Борошно пшеничне	335	335
Вода	165	165
Сіль	5	5
Яйця (жовтки)	$^3/_4$ шт.	12
Цукор	5	5
Олія	15	15
Маса тіста	—	525
Для фаршу:		
Яблука свіжі	858	600
Цукор	50	50
Сухарі	70	70
Кориця	1,5	1,5
Маса фаршу	—	700
Маса напівфабрикату	—	**1225**
Маргарин (для змащування листа)	2	2
Яйця для змащування виробу	$^3/_4$ шт.	30
Рафінадна пудра	10	10
Вихід:	—	**1000**

Замішують прісне тісто, додаючи жовтки яєць, цукор та половину норм олії, накривають його щільно серветкою й залишають на 30—40 хв. Потім тісто розкачують на шар завтовшки 1—1,5 см, змащують олією, перекладають на посипаний борошном рушник та розтягують на всі боки до товщини 1 мм, після чого збризкують олією.

На половину підготовленого шару тіста викладають обчищені нарізані скибочками яблука, посипані цукром, сухарями та корицею, і за допомогою рушника скручують у вигляді рулету, починаючи з боку, покритого фаршем.

Напівфабрикат змащують яйцями, проколюють у кількох місцях та випікають. Готовий вертун нарізують на порції масою 100 г і посипають рафінадною пудрою.

ФАРШІ

У розділі наведено рецептури фаршів із картоплі, сиру, м'яса, субпродуктів, овочів. Ці фарші призначені для приготування виробів із борошна.

Норми витрат продуктів у рецептурах вказані на 1 кг виходу фаршу з урахуванням втрат при порціюванні: 1% — для м'ясних, овочевих, сирних і 1,5% — для ліверних, яблучних, ягодних фаршів.

Фарші необхідно приготовляти в невеликій кількості, у міру їх реалізації. Готові фарші зразу ж охолоджують, не допускаючи замерзання.

1.478. ФАРШ КАРТОПЛЯНИЙ ЗІ ШКВАРКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	1045	784/760[1]
Цибуля ріпчаста	250	210
Сало шпик	198	190
Маса цибулі, пасерованої із салом	—	250
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

Обчищену картоплю варять, відвар повністю зливають, потім картоплю гарячою протирають і змішують із цибулею, пасерованою на салі.

1.479. ФАРШ ІЗ СИРУ (ПО-ДОМАШНЬОМУ)

Сир	990	980
Яйця	$^9/_{10}$ шт.	36
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

Сир протирають, додають яйця, сіль і все ретельно перемішують.

1.480. ФАРШ ІЗ СИРУ

	1-й варіант		2-й варіант	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Сир	808	800	909	900
Яйця	2 $^1/_2$ шт.	100	$^9/_{10}$ шт.	36
Цукор	80	80	90	90
Родзинки	51	50	—	—
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

Сир протирають, додають яйця, цукор, промиті, пропарені родзинки (1-й варіант) і все ретельно перемішують.

1 Маса вареної картоплі.

1.481. ФАРШ ЗІ СВІЖОЇ КАПУСТИ ТА КАРТОПЛІ

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	834	667
Жир тваринний топлений харчовий	40	40
Маса готової капусти	—	500
Картопля	564	423/410[1]
Цибуля ріпчаста	238	200/100[2]
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

Свіжу обчищену й промиту капусту шаткують, перетирають із сіллю, потім кладуть шаром не більш як 3 см на лист із розтопленим жиром і смажать до готовності в духовій шафі при температурі 180—200°С. Готову капусту охолоджують.

Якщо свіжа капуста гірчить, то її попередньо бланширують протягом 3—5 хв, відкидають на друшляк, обсушують, а потім обсмажують. Свіжу капусту, часто помішуючи, можна обсмажити на плиті.

Обчищену картоплю варять у воді або на парі до готовності. Варену протерту картоплю й капусту з'єднують, додають пасеровану цибулю й перемішують.

1.482. ФАРШ ІЗ КВАСОЛІ ТА КАРТОПЛІ З МАКОМ

Квасоля	156	140/250[3]
Картопля	550	412/400[3]
Мак	300	300
Цукор	30	30
Вихід	—	**1000**

Варені квасолю й картоплю протирають гарячими, обпарений і промитий мак розтирають, змішують із квасолею та картоплею, солять, додають цукор.

Цей фарш використовують у теплому стані.

1.483. ФАРШ ІЗ СИРУ З КРОПОМ

Сир	838	830
Масло вершкове	45	45
Яйця	2 $^1/_4$ шт.	90
Кріп (зелень)	81	60
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

Сир протирають, додають яйця, масло вершкове, дрібно нарізаний кріп, сіль і все перемішують.

1.484. ФАРШ М'ЯСНИЙ

Свинина (котлетне м'ясо)	1445	1234
або яловичина (котлетне м'ясо)	1789	1320

1 Маса вареної картоплі.
2 Маса пасерованої цибулі.
3 Маса вареної квасолі та картоплі.

	БРУТТО	НЕТТО
або свинина (котлетне м'ясо) і	690	589
яловичина (котлетне м'ясо)	928	685
Маса тушкованого м'яса	—	**830**
Цибуля ріпчаста	238	200
Маргарин	80	80
Маса пасерованої цибулі	—	100
Перець чорний мелений	0,5	0,5
Сіль	10	10
Бульйон (одержаний під час тушкування)	80	80
Вихід	—	**1000**

Котлетне м'ясо промивають, нарізують на куски й обсмажують на жиру, після чого перекладають у глибоку посудину, додають воду й тушкують на слабкому вогні до готовності. Тушковане м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану цибулю, бульйон, одержаний під час тушкування, сіль, перець, все добре перемішують і прогрівають.

1.485. ФАРШ ПЕЧІНКОВИЙ (ЛІВЕРНИЙ)

Печінка яловича	1365	1133
або свиняча, або бараняча	1288	1133
Маса вареної печінки	—	**850**
Цибуля ріпчаста	238	200
Маргарин	80	80
Маса пасерованої цибулі	—	100
Перець чорний мелений	0,5	0,5
Сіль	10	10
Бульйон	60	60
Вихід	—	**1000**

Печінку зачищають від плівки й звільняють від судин, промивають і відварюють у підсоленій воді. Охолоджену печінку подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану цибулю, бульйон, сіль, перець, все добре перемішують і прогрівають.

	1.486. ФАРШ ІЗ СВІЖОЇ КАПУСТИ		1.487. ФАРШ ІЗ КВАШЕНОЇ КАПУСТИ	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	1500	1200	—	—
Капуста квашена	—	—	1589	1112
Маргарин	70	70	48	48
Маса готової капусти	—	900	—	945
Яйця	2 1/2 шт.	100	—	—
або цибуля ріпчаста	238	200	95	80
Маргарин	30	30	12	12
Маса пасерованої цибулі	—	100	—	40
Цукор	—	—	15	15
Перець чорний мелений	0,2	0,2	0,2	0,2
Петрушка (зелень)	14	10	14	10
Сіль	10	10	10	10
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

Свіжу обчищену й промиту капусту шаткують, перетирають із сіллю, потім кладуть шаром завтовшки не більш як 3 см на лист із розтопленим жиром і смажать до готовності в духовій шафі при температурі 180—200°С. Готову капусту охолоджують, додають пасеровану цибулю або зварені круто й посічені яйця, дрібно нарізану зелень петрушки.

Якщо свіжа капуста гірчить, її попередньо бланширують протягом 3—5 хв, відкидають на друшляк, обсушують, а потім обсмажують. Свіжу капусту, часто помішуючи, можна обсмажити на плиті.

Для приготування фаршу із квашеної капусти її перебирають, віджимають (якщо вона дуже кисла, то її треба промити 2—3 рази у холодній воді й ретельно віджати), дрібно ріжуть, кладуть шаром завтовшки не більш як 3—4 см у широку посудину з товстим дном із розігрітим маргарином і, періодично помішуючи, злегка обсмажують, потім додають невелику кількість бульйону або води (5—6% від маси капусти) і при слабкому нагріванні тушкують до готовності. Наприкінці тушкування рідина має зовсім випаруватись. У готову капусту додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, цукор, перець, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки й перемішують.

1.488. ФАРШ ПЕЧІНКОВИЙ ІЗ САЛОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	1205	1000
Сало шпик	67,7	65
Цибуля ріпчаста	238	200
Сало шпик	36,5	35
Маса пасерованої цибулі із салом	—	100
Бульйон	100	100
Сіль	10	10
Перець	0,5	0,5
Вихід	—	**1000**

Печінку зачищають від плівки й звільняють від судин, промивають і відварюють у підсоленій воді. Сало відварюють протягом години за помірного кипіння. Потім охолоджені печінку й сало подрібнюють на м'ясорубці, додають бульйон, пасеровану із салом цибулю, сіль, перець і перемішують.

1.489. ФАРШ ІЗ МАКУ ТА МЕДУ

Мак	375	375
Мед	375	375
Вихід	—	**1000**

Мак промивають теплою водою до зникнення мутності, заливають окропом у співвідношенні 1 : 1, доводять до кипіння, кип'ятять 1—2 хв і залишають на 3—4 год для набухання. Набухлий мак відкидають на сито або марлю, віджимають і двічі подрібнюють на м'ясорубці з дрібними отворами. Потім мак змішують із медом.

1.490. ФАРШ З ЯБЛУК АБО АБРИКОСІВ ІЗ СИРОМ

Яблука свіжі	467	410
або абрикоси	476	410
Цукор	90	90
Крупи манні	35	35

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	434	430
Цукор	50	50
Яйця	1/2 шт.	20
Борошно пшеничне	25	25
Сіль	2	2
Вихід	—	**1000**

З абрикосів після промивання видаляють кісточки, з яблук — насіннєві гнізда. Яблука шаткують або нарізують скибочками.

Підготовлену плодову м'якоть посипають цукром та прогрівають до температури 30—40°С. Потім поступово, безперервно помішуючи, всипають манні крупи та прогрівають фарш протягом 20—30 хв при температурі 90—95°С.

Перед використанням фарш охолоджують.

Сир протирають, додають сіль, цукор, яйця, борошно, а потім перемішують із яблучним або абрикосовим фаршем.

1.491. ФАРШІ З ЯГІД АБО ЯБЛУК

Вишні	956	810
або сливи	900	810
або абрикоси	940	810
Цукор	190	190
Крупи манні	70	70
Вихід	—	**1000**
Полуниці	885	750
Цукор	230	230
Крупи манні	90	90
Вихід	—	**1000**
Чорна смородина	765	750
Цукор	265	265
Крупи манні	55	55
Вихід	—	**1000**
Яблука свіжі	958	840
Цукор	175	175
Крупи манні	70	70
Вихід	—	**1000**

Зі свіжих вишень, слив та абрикосів видаляють кісточки, з яблук — насіннєві гнізда. Яблука шаткують або нарізують скибочками. Полуниці та чорну смородину перебирають, видаляють із них плодоніжки й промивають.

Підготовлену плодову м'якоть посипають цукром і прогрівають до температури 30—40°С. Потім поступово, безперервно помішуючи, всипають манні крупи та прогрівають фарш протягом 20—30 хв при температурі 90—95°С. Перед використанням фарш охолоджують.

Під час використання заморожених фруктів у них після розморожування видаляють кісточки. Кількість заморожених фруктів для фаршу зменшують, а манних крупів збільшують на 5%.

СТРАВИ КУХНІ НАРОДІВ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

Російська Федерація багатонаціональна. Народи, які проживають на її території, мають різні культурно-побутові традиції, специфіка яких зумовлена природно-кліматичними, історичними й соціально-економічними факторами.

Розвиток кулінарного мистецтва пов'язаний з культурою та багатовіковими традиціями й звичаями, що склалися в побуті корінного населення.

Основні відмітні особливості російської кухні такі: велика кількість сировини й продуктів, що використовуються для приготування страв і виробів з високими смаковими властивостями, харчовою цінністю й національним колоритом; багатоваріантність і раціональність їх комбінування; різноманітність способів кулінарного обробляння.

Народи, що традиційно займаються розведенням сільськогосподарської худоби й птиці, рибними та іншими видами промислу, вживають продукти харчування з високим вмістом білків — м'ясо різних видів тварин і птиці. До високобілкової сировини належить і дичина — ведмежатина, лосятина, оленина, м'ясо косулі, диких баранів тощо. Поряд із ними вживають молоко, сир, вершки, сметану, яйця, а також свіжу, в'ялену, солону й копчену рибу.

У населення хліборобських районів переважають страви та вироби з вуглеводним складом. Для їхнього приготування використовують пшеничне борошно, пшоно, гречані, рисові, вівсяні, кукурудзяні крупи тощо. Росіяни, займаючись хліборобством, раніше від інших народів Європи й Азії відкрили секрет виготовлення дріжджового тіста, тому їхня кухня багата борошняними виробами з нього.

Величезні лісні масиви є джерелом і таких дарів природи, як гриби, мед, горіхи, ягоди тощо. Вони успішно застосовуються в кулінарії.

Здавна картопля посідає важливе місце в харчуванні населення країни. Вона, подібно хлібові, ніколи не приїдається, без неї неможливе приготування багатьох страв.

Для російської кухні характерне не тільки використання овочів (капусти, редьки, брукви, гарбузів, кабачків тощо), а й різноманітність страв, до рецептур яких входять водночас декілька їхніх видів. До наших днів збереглося широке використання спецій і пряношів (гірчиці, хріну, перцю, часнику тощо). Наприклад, гірчиця використовується в російській кулінарії з глибокої давнини. Відомі прийоми обробляння м'ясних продуктів перед смаженням столовою гірчицею. Ефективність їхнього застосування в тому, що приготовлені за народними рецептами страви краще зберігаються.

Тривалий час основною кухонною піччю була російська піч. Вона значною мірою спричинила своєрідність народної кухні за асортиментом страв і виробів та способами теплового обробляння продуктів (величезна кількість випечених виробів і запечених страв, широке застосування варіння й тушкування, смаження багатьох продуктів тушками, великими кусками), а також сприяла поширенню керамічного посуду.

Рецептури страв і кулінарних виробів, створені народами Російської Федерації, являють собою прекрасні зразки вдалого поєднання продуктів за смаком і вмістом харчових речовин.

На розширення асортименту російської кухні певним чином впливають культурні зв'язки із сусідніми народами, а також нові харчові продукти.

Незважаючи на високу міграцію населення республіки, до нинішнього часу зберігаються національні звичаї щодо загальних закономірностей використання харчових продуктів, традиційних способів їх кулінарного обробляння, раціональних форм організації харчування й культури споживання.

Своєрідна російська послідовність подавання страв: холодні страви й закуски, супи, гарячі закуски, другі й солодкі страви.

Холодні страви й закуски стимулюють травну діяльність і сприяють збудженню апетиту, тому вони мають бути гострими на смак і красиво оформленими. Для їхнього приготування використовують свіжі, квашені, солоні й мариновані овочі, плоди й ягоди, гриби, яйця, м'ясо, рибу та різні гастрономічні товари — масло, сир, рибні й ковбасні вироби, копченості із свинини тощо. Привабливого зовнішнього вигляду стравам надають зелень, наприклад гілочки петрушки, фігурне нарізання овочів, продумане кольорове поєднання продуктів, що входять до складу закусок. Як заправки використовують сметану, олію, майонез, маринади, а також заправки із сумішей олії з оцтом, гірчицею й спеціями. Подають холодні страви й закуски у порцелянових блюдах і вазах, ікорницях, салатниках, розетках, креманках, тарілках для оселедців, лотках, що відповідають стравам за формою та розміром.

Супи прийнято називати першими стравами, подають їх за обідом після закусок і холодних страв. Супи готують вегетаріанськими, на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці), а також на грибних, овочевих, фруктових відварах, молоці, квасі, кисломолочних продуктах. До складу супів входять різноманітні продукти — картопля, овочі, крупи, бобові, макаронні вироби тощо.

Традиційними видами російських супів є заправні (щі, розсольники, борщі тощо) і прозорі. Самих лише щів у російській кухні налічується понад 60. За смаком вони бувають кислими й прісними. Відомо, що спочатку рідкі страви російської кухні називалися юшками. Слово "суп" з'явилося за часів Петра І. Звичайно це були овочеві супи або напіврідкі страви (кулеші). До старовинних юшок належать курка в локшині, кашки рибні та інші. За харчовою та енергетичною цінністю вони можуть забезпечувати до 50% добової потреби людини в харчових речовинах і енергії.

Є різноманітним асортимент холодних супів на квасі, овочевих відварах, охолоджених і знежирених бульйонах, пиві, кисломолочних продуктах. На фруктових і ягідних відварах готують солодкі супи, які у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — холодними й гарячими.

Залежно від виду супи можна подавати в бульйонних чашках, піалах або глибоких тарілках. Національні супи (щі, юшки, солянки) готують і подають у керамічних горщичках із кришкою або закривають краї горщичка із супом тістом і після запікання подають разом, використовуючи його замість хліба як "приспіх".

Асортимент других страв є також надзвичайно різноманітнім. Це страви з риби, м'яса, птиці, дичини, овочів, які готують у відварному, смаженому, тушкованому, запеченому та інших видах. Багато страв російської кухні готують у фаршированому або шпигованому виді. Особливо смачні й корисні комбіновані страви з риби або м'яса й овочів. Готують їх також у поєднанні з іншими продуктами — грибами, крупами. Порційні гарячі страви подають

на блюді, у сковороді або баранчику, а також у керамічному посуді. Залежно від асортименту других страв гарячі гарніри й соуси до них подають у металевому, а холодні — у порцеляновому посуді. Між гарячими другими стравами звичайно подають гарячі закуски. Характерною особливістю їх приготування є нарізання продуктів дрібними кусочками. Гарячі закуски, як правило, подають у тому посуді, в якому вони були приготовлені.

У російській кухні борошняні страви й кулінарні вироби представлені виробами з прісного й дріжджового тіста. Для їхнього приготування використовують борошно не тільки з пшениці й жита, а й із гречки, вівса, проса. Вони дуже різноманітні за смаком, формою та розміром.

Гарячі й холодні солодкі страви мають красивий зовнішній вигляд, приємні смак і аромат, ніжну консистенцію.

Повноцінність харчового раціону значною мірою впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, адаптаційну здатність, тривалість життя людини.

У кожній національній кулінарії є два основних чинники, які визначають різноманітність їжі: набір продуктів і спосіб їх кулінарного обробляння. Тому особливий інтерес являє собою специфіка національних кухонь.

Так, для татарської кухні характерні супи з борошняною пасеровкою або м'ясні бульйони з виробами з прісного й дріжджового тіста. При цьому тісто готують з використанням не тільки борошна, а й мелених крупів. Другі страви представлені м'ясним, рибним, круп'яним і молочним асортиментом. Різноманітними є борошняні вироби.

Основу башкирської кухні становлять фаршировані страви з вареного, тушкованого або запеченого м'яса. Для їхнього приготування найчастіше використовують молоду конину, баранину, птицю, різноманітні овочі. Поряд з ними дуже популярні борошняні страви й кулінарні вироби.

Мордовська кухня багата овочевими й молочними стравами, супами, приготовленими на м'ясних, рибних бульйонах і грибних відварах. Для других страв широко застосовують субпродукти, річкову рибу, крупи. Різноманітний асортимент борошняних виробів із дріжджового тіста з різноманітними фаршами.

Асортимент м'ясних продуктів, а також прянощів для страв і виробів чуваської й марійської кухонь вкрай обмежений. В основному, це м'ясо яловичини, свинини й субпродукти. Відмітною особливістю є використання в рибних бульйонах і грибних відварах великої кількості цибулі; у солодких стравах і борошняних виробах — різних видів ягід та їхніх сумішей.

Основу національних кухонь удмуртів становлять страви й вироби із сільськогосподарської птиці, дичини, риби, грибів, ягід. До поширених страв належать пельмені з начинками з м'яса, овочів, грибів.

У карельській кухні особливе місце посідають страви з риби, дичини, грибів, ягід і молочних продуктів, а також борошняні вироби з дріжджового й прісного тіста.

У бурятського народу дуже популярні м'ясні страви й кулінарні вироби з конини, яловичини, баранини, козлятини й субпродуктів. Широкий вибір молочних страв і напоїв, борошняних виробів із прісного тіста.

У національній кухні народу комі традиційними є страви з крупів, молока, риби, а також борошняні вироби й киселі. Для перших і других страв корені й цибуля використовують, в основному, сирими.

У північнокавказьких народів особливо популярні шашлики з різних видів м'яса, а також борошняні вироби у вигляді коржів, локшини, пирогів із начинками з м'яса, сиру, овочів та інших продуктів. Молочні продукти широко

застосовують для приготування напоїв. Як приправи використовують різноманітні соуси.

Основу тувинської кухні становлять страви, приготовлені з молочних і м'ясних продуктів, а також борошняні вироби. Овочі, птиця й риба в національній кухні не використовуються. Основним способом теплового обробляння м'яса баранини й субпродуктів є варіння. Бульйони для супів заправляють пшоном або локшиною. Улюбленою стравою з молока є охолоджені пінки. Поширений напій тувинців — зелений чай, заправлений молоком, маслом і сіллю.

У калмицькій кухні широко використовують м'ясо, птицю, дичину, молоко й молочні продукти для приготування супів, м'ясних, борошняних страв і виробів. Оригінальність і різноманітність набору продуктів характерні для молочних страв калмиків. Для їхнього приготування використовують молоко корів, кобилиць, овець, кіз, верблюдиць. Асортимент борошняних і овочевих страв не вирізняється такою різноманітністю, як в інших народів. З напоїв найпоширенішим є чай. Його вживають і перед їдою, і після неї. За народною традицією шанованому члену родини, почесному гостю або подорожньому, що випадково зайшов, у першу чергу подається чай.

Наведені рецептури страв і кулінарних виробів відбивають сучасні особливості національних традицій народів Російської Федерації.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

2.1. САЛАТ РОСІЙСЬКИЙ — САЛАТ ОВОЧЕВИЙ З ЯБЛУКАМИ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	256	205
Редька	286	200
Капуста білокачанна свіжа	256	205
Яблука	227	200
Майонез або сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлені сирі моркву, редьку, яблука з видаленими насіннєвими гніздами нарізують тонкою соломкою. Капусту шаткують і перетирають із сіллю.

Овочі з'єднують, заправляють майонезом або сметаною і перемішують.

Салат викладують гіркою й прикрашають часточками яблук.

2.2. САЛАТ ПО-ЧУВАСЬКИ — САЛАТ ІЗ ГАРБУЗІВ ІЗ МЕДОМ (ЧУВАСЬКА СТРАВА)

Гарбузи свіжі	407	285
Мед	165	165
Ріпа	373	280
або бруква	359	280
Яблука свіжі	318	280
Вихід	—	**1000**

Підготовлений сирий гарбуз нарізують тонкими скибочками, змішують з медом і витримують протягом 35—40 хв. Ріпу або брукву, яблука з видаленими насіннєвими гніздами нарізують тонкими скибочками, з'єднують із гарбузом, ретельно перемішують, викладують гіркою, прикрашають часточками яблук.

2.3. САЛАТ СІЛЬСЬКИЙ — САЛАТ ОВОЧЕВИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	234	170[1]
Морква	214	170[1]
Редька	100	70
Цибуля рішчаста	119	100
або цибуля зелена	125	100
Яблука свіжі	179	125
Майонез	225	225
або сметана	225	225
Яйця	3 3/4 шт.	150
Вихід	—	**1000**

Варені обчищені картоплю, моркву нарізують кусочками. Підготовлену редьку, яблука, обчищені від шкірки й із видаленими насіннєвими гніздами, нарізують кусочками, цибулю шаткують. Овочі з'єднують, заправляють майонезом або сметаною й перемішують.

Під час подавання салат викладують гіркою, поливають майонезом, що залишився, прикрашають часточками яєць. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.4. САЛАТ КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ РЕДЬКОЮ

Картопля	605	440[1]
Редька	279	195
Огірки свіжі	153	145
Цибуля зелена	94	75
Цукор	10	10
Майонез	145	145
Вихід	—	**1000**

Варену обчищену картоплю, підготовлені огірки й редьку нарізують скибочками (редьку посипають цукром, щоб була соковитіша), цибулю дрібно шаткують. Усі овочі з'єднують, заправляють майонезом і перемішують.

2.5. САЛАТ "ПАРМА"— САЛАТ ОВОЧЕВИЙ ІЗ ГРИБАМИ Й ЖУРАВЛИНОЮ

Картопля	467	340[1]
Гриби солоні (у/ бочковій тарі)	224	200
Журавлина	139	132
Капуста квашена	293	205
Сир	71	65
Олія	65	65
Вихід	—	**1000**

1 Маса варених обчищених овочів.

Варену обчищену картоплю, підготовлені гриби, сир нарізують скибочками. Капусту квашену перебирають, промивають у холодній воді (якщо вона дуже кисла), віджимають і дрібно нарізують. Журавлину перебирають і промивають. Усі компоненти з'єднують, заправляють олією й перемішують.

Під час подавання салат прикрашають сиром і грибами.

2.6. САЛАТ ІЗ БІЛОКАЧАННОЇ КАПУСТИ З ВАРЕНИМИ БУРЯКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	863	690
Маса перетертої капусти	—	435
Буряки	555	435[1]
Кислота лимонна	1,2	1,2
Цукор	50	50
Олія	95	95
Вихід	—	**1000**

Підготовлену капусту шаткують, посипають сіллю, перетирають до виділення соку. Кислоту лимонну розчиняють у віджатому соку й проціджують. Варені обчищені буряки нарізують соломкою. Овочі з'єднують, додають підготовлену лимонну кислоту, цукор, заправляють олією й перемішують.

2.7. ЗАКУСКА УРАЛЬСЬКА — ЗАКУСКА З БУРЯКІВ І СОЛОНИХ ОГІРКІВ

Буряки	364	285[1]
Огірки солоні	356	285
Часник	71	55
Майонез або сметана	225	225
Яйця	2 3/4 шт.	110
Цибуля зелена	63	50
або петрушка (зелень)	68	50
Вихід	—	**1000**

Варені обчищені буряки натирають на тертці. Солоні огірки, обчищені від шкірки, часник, зелену цибулю або зелень дрібно нарізують. Усі компоненти з'єднують, заправляють майонезом або сметаною й перемішують.

Під час подавання оформлюють часточками яєць, дрібно нарізаною цибулею або зеленню.

2.8. ЗАКУСКА БУРЯКОВА — ЗАКУСКА З БУРЯКІВ І ВОЛОСЬКИХ ГОРІХІВ

Буряки	912	715[1]
Часник	19	15
Горіхи волоські	233	105
Цукор	5	5
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	3,5	3,5
Кислота лимонна	2,5	2,5
Сметана	145	145

1 Маса варених обчищених буряків.

	БРУТТО	НЕТТО
Кріп (зелень)	9	7
Петрушка (зелень)	9	7
Вихід	—	**1000**

Варені обчищені буряки подрібнюють на тертці, у соку, що виділився, розчиняють кислоту лимонну. Підготовлені часник, волоські горіхи подрібнюють, з'єднують із буряками, додають цукор, сіль, перець, кислоту лимонну, заправляють сметаною й перемішують.

Салат викладують гіркою й оформлюють дрібно нарізаною зеленню.

2.9. САЛАТ "ФАНТАЗІЯ" — САЛАТ ІЗ МАРИНОВАНОЇ МОРКВИ

Морква	816	650[1]
Маринад	500	500
Цибуля ріпчаста	83	70
Яйця	2 шт.	80
Горошок зелений консервований	92	60
Часник	3,1	2,4
Майонез	150	150
Вихід	—	**1000**
Для маринаду:		
Цукор	13	13
Сіль	10	10
Оцет 3%-й	38	38
Вода	450	450
Маса маринаду	—	**500**

Сиру обчищену моркву нарізують соломкою, заливають маринадом і варять до готовності.

Потім маринад зливають, варену моркву охолоджують. Підготовлену цибулю ріпчасту дрібно нарізують, варені яйця дрібно січуть, часник розтирають із сіллю. Моркву змішують із нарізаною цибулею, яйцями, горошком зеленим, додають розтертий часник і заправляють майонезом.

Для маринаду: у киплячу воду кладуть цукор, сіль, оцет і доводять до кипіння. Злитий маринад можна використати для заправних супів.

Під час подавання салат викладують гіркою. Можна оформити його дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.10. САЛАТ "ПЕТРОВСЬКИЙ" — САЛАТ ІЗ СОЛОНИХ ГРИБІВ, ОГІРКІВ І КАПУСТИ

Гриби солоні (у бочковій тарі)	329	270
Огірки солоні	338	270
Цибуля ріпчаста	202	170
Капуста квашена	286	200
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

1 Маса вареної моркви.

Гриби солоні відділяють від розсолу, промивають, нарізують тонкими скибочками. Солоні огірки, обчищені від шкірки, нарізують скибочками, цибулю ріпчасту шаткують. Капусту квашену перебирають, промивають (якщо вона дуже кисла), віджимають і дрібно нарізують. Усі компоненти з'єднують, заправляють олією й перемішують.

2.11. САЛАТ ГРИБНИЙ ІЗ КАРТОПЛЕЮ	БРУТТО	НЕТТО
Гриби солоні (у бочковій тарі)	738	605
Картопля	351	256[1]
Цибуля зелена	63	50
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Гриби відділяють від розсолу, промивають і нарізують скибочками. Обчищену варену картоплю також нарізують скибочками. Потім підготовлені гриби й картоплю з'єднують, додають нашатковану зелену цибулю, заправляють олією й перемішують.

2.12. ЧЕРІА-САЛАТ — САЛАТ РИБНИЙ (СТРАВА КОМІ)		
Окунь морський[2]	82	60
Маса припущеної риби	—	50
Картопля	55	40[1]
Огірки солоні	38	30
Цибуля зелена	6	5
Горошок зелений консервований	15	10
Олія	25	25
Вихід	—	**155**

Заздалегідь вимочений солоний окунь розбирають на філе зі шкірою без кісток, припускають, після цього нарізують тонкими скибочками. Варену обчищену картоплю, солоні огірки, обчищені від шкірки, нарізують скибочками, зелену цибулю шаткують. Усі компоненти з'єднують, додають зелений горошок, заправляють олією і перемішують.

Під час подавання салат викладують гіркою, оформлюють часточками риби й солоних огірків. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.13. САЛАТ "АК-ІДЕЛЬ" — САЛАТ РИБНИЙ ІЗ РИСОМ (БАШКИРСЬКА СТРАВА)		
Окунь морський[3]	92	61
або льодяна риба	140	63
або хек тихоокеанський	139	61
або мерланг[3]	85	61
Маса припущеної риби	—	50
Крупи рисові	9	25[4]

1 Маса вареної обчищеної картоплі.
2 Норми закладки вказані на окунь морський солоний, випотрошений і без голови.
3 Норми закладки вказані на окунь морський, мерланг випотрошені й без голови.
4 Маса розсипчастого вареного рису.

	БРУТТО	НЕТТО
Оцет 3%-й	5	5
Сіль	0,6	0,6
Огірки солоні	13	10
Майонез	40	40
Вихід	—	**125**

Рибу, розібрану на філе без шкіри й кісток, припускають і охолоджують. Варять розсипчастий рис із додаванням солі та оцту. Підготовлені й обчищені від шкірки огірки й рибу нарізують скибочками. Усі компоненти з'єднують, заправляють майонезом і перемішують.

Під час подавання салат викладують гіркою, оформлюють скибочками риби й солоних огірків. Можна прикрасити дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.14. КАЛАЛЕЙКАТУ — САЛАТ РИБНИЙ ІЗ РЕДЬКОЮ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)		
Судак	1271	610
або льодяна риба	1389	625
або окунь морський[1]	924	610
або мерланг	850	610
Маса припущеної риби	—	500
Цибуля ріпчаста	226	190
Редька	200	140
Сметана	190	190
Вихід	—	**1000**

Рибу розбирають на філе без шкіри й кісток, припускають, охолоджують і нарізують тонкими скибочками. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, заливають окропом, настоюють 1 год і зливають воду. Підготовлену редьку нарізують тонкими скибочками. Усі компоненти з'єднують, заправляють сметаною й перемішують.

2.15. САЛАТ "ЗАКУСОЧНИЙ" — САЛАТ ОВОЧЕВИЙ ІЗ КАЛЬМАРАМИ		
Кальмар морожений (філе)	82	74
Маса варених кальмарів	—	40
Морква	19	15[2]
Огірки консервовані	36	20
Цибуля ріпчаста	18	15
Яйця	1/2 шт.	20
Гірчиця столова	5	5
Майонез	40	40
Вихід	—	**150**

Підготовлене філе кальмарів ретельно промивають у воді 2—3 рази, занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 кг кальмарів беруть 2 л води і 20—40 г солі), варять протягом 5 хв, після цього виймають, охолоджують, нарізують соломкою. Варену обчищену моркву, огірки консервовані також нарізують со

1 Норми закладки вказані на окунь морський, мерланг випотрошені й без голови.
2 Маса вареної обчищеної моркви.

ломкою, цибулю ріпчасту нарізують півкільцями, варені яйця дрібно січуть. Підготовлені овочі, яйця з'єднують із нарізаними кальмарами, додають гірчицю столову, сіль, перець мелений, майонез і перемішують.

Під час подавання салат оформлюють нарізаними кальмарами.

2.16. САЛАТ ПО-КОМІ-ПЕРМ'ЯЦЬКИ — САЛАТ ІЗ КВАШЕНОЇ КАПУСТИ З М'ЯСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (грудна, лопаткова, підлопаткова частини)	548	403
Маса вареної яловичини	—	250
Капуста квашена	871	610
Цибуля ріпчаста	119	100
Олія	50	50
Вихід	—	**1000**

Квашену капусту перебирають, промивають (якщо вона дуже кисла), віджимають і дрібно нарізують. М'ясо варять, охолоджують, нарізують кубиками з ребром завдовжки 8 мм. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують.

Усі компоненти з'єднують, заправляють олією й перемішують.

2.17. ІКРА ЗАКУСОЧНА — ІКРА З БУРЯКІВ, МОРКВИ Й РЕДЬКИ

Буряки	338	265[1]
Морква	331	265
Редька	379	265
Цибуля ріпчаста	226	190
Часник	13	10
Олія	45	45
Вихід	—	**1000**

Обчищені варені буряки натирають на тертці. Підготовлені моркву, редьку натирають на тертці в сирому виді. Олію, з метою видалення вологи, розжарюють при температурі 180—190°С до припинення утворення піни.

Усі компоненти з'єднують, додають дрібно нарізані ріпчасту цибулю, часник, сіль, заправляють підготовленою олією й перемішують.

2.18. ІКРА "ДАРИ ОСЕНІ" — ІКРА З ОВОЧІВ

Буряки	523	410[1]
Морква	339	270[1]
Цибуля ріпчаста	274	230
Помідори свіжі	153	130
Перець солодкий	147	110
Олія	50	50
Оцет 3%-й	30	30
Вихід	—	**1000**

Буряки й моркву відварюють, обчищують і нарізують. Підготовлені цибулю ріпчасту, помідори свіжі, перець солодкий нарізують і пасерують на олії.

1 Маса варених обчищених овочів.

Потім овочі з'єднують, протирають, додають сіль, оцет, перемішують, прогрівають і охолоджують.

Подають ікру по 100 г на порцію.

2.19. ЗАКУСКА ПО-КАЛЕВАЛЬСЬКИ — ЗАКУСКА З РИБИ ХОЛОДНОГО КОПЧЕННЯ, МОРКВИ Й СИРУ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Ставрида океанічна холодного копчення	569	290
або скумбрія атлантична холодного копчення	547	290
Морква	314	250[1]
Сир твердий	179	165
Масло вершкове	250	250
Цибуля зелена	106	85
Вихід	—	**1000**

Ставриду або скумбрію холодного копчення розбирають на філе без шкіри та кісток. Філе риби, варену обчищену моркву й сир твердий подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з дрібними отворами. Отриману масу з'єднують із маслом вершковим, збивають, формують у вигляді оселедця й прикрашають зеленою цибулею.

Подають порціями по 50 г.

2.20. ПЕЧІНКА ТЕРТА (ЄВРЕЙСЬКА СТРАВА)

Печінка яловича	892	740
Маса вареної печінки	—	500
Цибуля ріпчаста	310	260/130[2]
Масло вершкове	300	300
Яйця	2 1/2 шт.	100
Сіль	20	20
Перець чорний мелений	0,5	0,5
Вихід	—	**1000**

Оброблену печінку варять і протирають. Підготовлену ріпчасту цибулю дрібно нарізують і пасерують на маслі вершковому. З'єднують протерту печінкову масу з пасерованою цибулею й прогрівають у духовій шафі 10—15 хв. Яйця, зварені круто, дрібно січуть. Усі компоненти з'єднують, додають розм'якшене масло вершкове, що залишилося, сіль, перець і ретельно перемішують. Формують у вигляді батона, оформлюють маслом вершковим.

Подають по 50 г на порцію.

2.21. КАЛЖА — РУЛЕТ М'ЯСНИЙ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

Яловичина (крайка, грудна частина)	227	167
або баранина (крайка, грудна частина)	222	159
або конина (крайка, грудна частина)	218	167
Часник	2,3	1,8

1 Маса вареної обчищеної моркви.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Оцет 3%-й	5,0	5,0
Кулінарний жир	4	4
Вихід	—	**100**
Цибуля маринована:		
Цибуля ріпчаста	53	44
Оцет 3%-й	5	5
Олія	2,5	2,5
Цукор	0,5	0,5
Сіль	0,75	0,75
Лавровий лист	0,02	0,02
Перець чорний горошком	0,01	0,01
Гвоздика або кориця	0,01	0,01
Вихід	—	**50**

Куски м'яса відбивають, посипають перцем, сіллю, дрібно нарізаним часником, збризкують оцтом, скручують у вигляді рулету. Підготовлені напівфабрикати обсмажують на сковороді, а після цього тушкують із додаванням води або бульйону до готовності.

Готове м'ясо охолоджують і нарізують упоперек волокон тонкими скибочками (по 2—4 шт. на порцію). Цибулю ріпчасту нарізують кільцями. Оцет і олію наливають у посудину, туди ж кладуть нарізану цибулю, цукор, сіль, спеції та нагрівають, помішуючи, до температури 75—80°С. Потім цибулю швидко охолоджують.

Подають калжу з маринованою цибулею, свіжими або консервованими овочами (по 30—50 г на порцію).

2.22. ХОЛОДЕЦЬ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Путовий суглоб яловичий	400	136[1]
Яловичина I категорії (котлетне м'ясо)	186	85[2]
Кури	715	472/180[3]
Морква	40	32
Цибуля ріпчаста	40	34
Часник	5,1	4
Петрушка (корінь)	32	24
Лавровий лист	0,2	0,2
Перець чорний горошком	0,5	0,5
Вихід	—	**1000**

Оброблений путовий суглоб розрубують, промивають, заливають холодною водою (2 л на 1 кг продукту) і варять при слабкому кипінні протягом 6—8 год, періодично знімаючи жир і піну. Яловичину й курей закладають через 3—4 год після початку варіння. За 30 хв до закінчення варіння в бульйон кладуть підготовлені овочі й спеції. Зварене м'ясо, курей, путовий суглоб виймають із бульйону (у курей видаляють кістки й шкіру, у путового суглоба — кістки й сухожилля) і дрібно нарізують або подрібнюють на м'ясорубці.

1 Маса вареної м'якоті.
2 Маса вареного м'яса.
3 У чисельнику вказана маса продукту нетто, у знаменнику — маса вареної м'якоті без шкіри.

У проціджений бульйон кладуть подрібнені м'ясні продукти, солять (20—22 г на 1 кг холодцю) і варять протягом 10—20 хв. Наприкінці варіння додають розтертий часник. Холодець розливають у листи або форми й охолоджують до застигання.

Подають холодець по 100—150 г на порцію із соусом хрін (рец. № 1.382) по 20—30 г на порцію.

Холодець можна готувати без часнику.

СУПИ

2.23. ЩІ БОЯРСЬКІ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (найдовший м'яз спини)	107	79
Маргарин	3	3
Маса готового м'яса	—	50
Гриби білі сушені	4	8[1]
Капуста квашена	143	100
Морква	25	20
Цибуля ріпчаста	24	20
Томатне пюре	20	20
Маргарин	6	6
Борошно пшеничне	5	5
Для тіста:		
Борошно пшеничне	6	6
в тому числі на підпилення	1	1
Цукор	1	1
Сіль	0,2	0,2
Дріжджі пресовані	1	1
Вода	10	10
Маса тіста	—	17
Маса готового коржа	—	14
Вода	500	500
Вихід	—	**550**

М'ясо нарізують порційним куском і смажать. Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою. Квашену капусту дрібно нарізують і тушкують протягом 1 год із додаванням грибного відвару й пасерованого томатного пюре.

Моркву й цибулю ріпчасту шаткують, пасерують. Усі компоненти кладуть у горщичок, додають воду, заправляють пасерованим борошном, розведеним водою, кладуть сіль і спеції, закривають коржем із тіста й доводять до готовності у духовій шафі протягом 15—20 хв.

Для коржа: дріжджі розводять у теплій воді (30—35°С), додають цукор, сіль, просіяне борошно, замішують тісто й ставлять на 3—4 год для бродіння у теплe місце (35—40°С). Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 рази, то його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, у процесі якого тісто обминають ще 1—2 рази. Готове тісто ділять на кусочки масою 17 г і розкачують на підпиленому борошном столі круглі коржі.

Подають щі боярські в горщичку, закритому коржем.

1 Маса варених грибів.

2.24. ЛОФЦА ЛЯМ — ЩІ З МОЛОКОМ (МОРДОВСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	300	240
Картопля	200	150
Морква	25	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Маргарин	20	20
Молоко	400	400
Бульйон № 1.94 або вода	400	400
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон або воду кладуть нашатковану соломкою свіжу капусту, доводять до кипіння, додають нарізану брусочками картоплю й варять до готовності. Моркву й цибулю ріпчасту дрібно нарізують і пасерують. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть пасеровані овочі, додають гаряче молоко й сіль за смаком.

2.25. МАКСОНЬ ЯМ — СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ ПЕЧІНКОЮ (МОРДОВСЬКА СТРАВА)

Картопля	373	280
Печінка яловича	106	88
Цибуля ріпчаста	48	40
Борошно пшеничне	10	10
Маргарин	24	24
Маса готової печінки	—	60
Бульйон № 1.94	750	750
Вихід	—	**1000**

Печінку промивають у холодній воді, зачищують від плівки й внутрішніх кровоносних судин, нарізують брусочками, обкачують у борошні й злегка обсмажують. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують. У киплячий бульйон кладуть нарізану брусочками картоплю, доводять до кипіння, додають пасеровану цибулю, обсмажену печінку й варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть сіль, спеції.

2.26. ЮШКА ПО-СИБІРСЬКИ — СУП ОВОЧЕВИЙ ІЗ РИБОЮ

Картопля	460	345
Цибуля ріпчаста	71	60
Помідори свіжі	14	12
Маргарин	10	10
Гриби білі сушені	10	20[1]
Часник	5,1	4
Вода	800	800
Кріп (зелень)	11	8
Вихід	—	**1000**

1 Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
На порцію 500 г:		
Сиг амурський	55	31
або стерлядь	53	31
або осетер	63	31
Маса готової риби	—	25

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою. Порційні куски риби (з кістковим скелетом), нарізані з філе зі шкірою без кісток або порційні куски риби сімейства осетрових зі шкірою без хрящів, занурюють у киплячу воду, припускають до готовності й виймають.

Свіжі помідори нарізують часточками. Цибулю ріпчасту нарізують півкільцями й пасерують із помідорами. Рибний бульйон з'єднують із процідженим грибним відваром, кип'ятять і варять у ньому нарізану брусочками картоплю. За 10 хв до готовності вводять пасеровані овочі й гриби. Наприкінці варіння додають розтертий із сіллю часник.

Під час подавання у суп кладуть 1—2 кусочки риби на порцію й посипають дрібно нарізаною зеленню.

2.27. ЮШКА ПО-ЕРЗЯНСЬКИ — СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ М'ЯСОМ (МОРДОВСЬКА СТРАВА)

Свинина (лопаткова й грудна частини)	68	58
Маса вареної свинини	—	35
Картопля	200	150
Цибуля ріпчаста	24	20
Маргарин	10	10
Яйця	1/2 шт.	20
Молоко	30	30
Вода	410	410
Вихід	—	**535**

М'ясо нарізують кубиками, заливають холодною водою й варять до напівготовності при слабкому кипінні, збираючи піну. Цибулю ріпчасту дрібно нарізують і пасерують. Кусочки м'яса разом із картоплею, нарізаною кубиками, кладуть у горщичок, заливають процідженим бульйоном і варять до готовності. За 10—15 хв до закінчення варіння додають пасеровану цибулю. Наприкінці варіння вводять яєчно-молочну суміш.

Для яєчно-молочної суміші: яйця збивають, поступово додаючи гаряче молоко, після цього проціджують.

Готову юшку подають у горщичках.

2.28. ГРИБІВНИЦЯ ЗІ ЗБИТИМИ ЯЙЦЯМИ (УДМУРТСЬКА СТРАВА)

Гриби білі сушені	10	10/20[1]
Картопля	533	400
Цибуля ріпчаста	48	40
Маргарин	10	10
Яйця	1/2 шт.	20

1 Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Вода	700	700
Петрушка (зелень) або кріп	5,4	4
Сметана	40	40
Вихід	**—**	**1000**

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою. Цибулю ріпчасту дрібно нарізують і пасерують. Грибний відвар проціджують і варять у ньому нарізану кубиками картоплю. За 10—15 хв до закінчення варіння кладуть пасеровані овочі й гриби. Наприкінці варіння вводять збиті яйця.

Подають зі сметаною, посипаючи дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

2.29. СУП САУЛИК — СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ ЛОКШИНОЮ ДОМАШНЬОЮ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

Картопля	267	200
Локшина домашня № 1.450	—	100
Цибуля ріпчаста	95	80
Масло вершкове	20	20
Бульйон № 1.94	480	480
Молоко	300	300
Вихід	**—**	**1000**

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану брусочками, і варять до напівготовності, після цього вливають гаряче молоко. Цибулю ріпчасту нарізують соломкою й пасерують. За 7—10 хв до закінчення варіння кладуть підготовлені домашню локшину й цибулю.

2.30. КОЛОН ЛОКШИНА — СУП-ЛОКШИНА З РИБОЮ (МАРІЙСЬКА СТРАВА)

Картопля	260	195
Цибуля ріпчаста	30	25
Локшина (напівфабрикат):		
Борошно пшеничне вищого сорту	70	70
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	14	14
Сіль	6	6
Маса тіста	**—**	**108**
Маса підсушеної локшини	**—**	**100**
Вода	800	800
Вихід	**—**	**1000**
На порцію 500 г:		
Судак	97	63
або лящ	102	63
або окунь морський[1]	76	63
або стерлядь	109	63
Маса вареної риби	**—**	**50**

[1] Норми закладки вказані на окунь морський випотрошений без голови.

Миту рибу з кістковим скелетом, розроблену на куски-кругляки, або стерлядь, розроблену на порційні куски зі шкірою, заливають холодною водою, доводять до кипіння, ретельно збирають піну, додають сіль і варять до готовності при слабкому кипінні. Потім рибу виймають, бульйон проціджують. У киплячий бульйон занурюють обчищену картоплю, нарізану скибочками, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, і варять. За 5—7 хв до закінчення варіння кладуть підготовлену локшину.

Для локшини: у холодну воду кладуть сирі яйця, сіль, перемішують, додають просіяне пшеничне борошно й замішують круте тісто, яке витримують протягом 20—30 хв. Потім тісто розкачують на підпиленому борошном столі пласт завтовшки 1—1,5 мм, нарізують довгими смужками завширшки 35—5 мм, пересипають борошном, кладуть їх одна на одну й тонко ріжуть упоперек соломкою та злегка підсушують.

Під час подавання в суп кладуть 1—2 кусочки риби, посипають його дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. Рибу можна подавати окремо.

31. СУП ГІРСЬКИЙ — СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ БОБОВИМИ Й М'ЯСОМ (ДАГЕСТАНСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
ранина (лопаткова й грудна частини)	284	203
Маса вареної баранини	**—**	**130**
левиця	71	70
ртопля	253	190
рага	35	35
буля ріпчаста	30	25
матне пюре	17	17
трушка (зелень) або кріп	5,4	4
да	850	850
Вихід	**—**	**1000**

М'ясо баранини нарізують на кусочки масою 25—30 г, заливають холодною водою й варять до напівготовності при слабкому кипінні, збираючи піну. Перебрану сочевицю замочують у холодній воді (2,5 л на 1 кг сочевиці) протягом 5—8 год. Підготовлену картоплю нарізують скибочками, курагу перебирають і промивають, цибулю ріпчасту нарізують півкільцями. У цій готовності компоненти кладуть у киплячий бульйон і варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додають томатне пюре.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

32. УРЯ З ПТИЦЕЮ — СУП ПШОНЯНИЙ ІЗ ПТИЦЕЮ (БАШКИРСЬКА СТРАВА)

шоно	121	120
буля ріпчаста	48	40
да	960	960
Вихід	**—**	**1000**
На порцію 500 г:		
ури	109	72
або гуси	105	69
або качки	111	69
Маса вареної птиці	**—**	**50**

Оброблені тушки птиці заливають холодною водою й варять до готовності при слабкому кипінні, збираючи піну. Потім виймають і нарубують на кусочки масою 25—50 г. Пшоно ретельно промивають декілька разів теплою водою (40—50°С) і обшпарюють окропом. Цибулю ріпчасту дрібно нарізують. У киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, доводять до кипіння й варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додають цибулю й спеції.

Під час подавання в суп кладуть 1—2 кусочки птиці.

2.33. ЖІЖІГ-ГАЛНАШ З ЯЛОВИЧИНИ, БАРАНИНИ — БУЛЬЙОН ІЗ М'ЯСОМ І ЧЕРЕПАШКАМИ (ЧЕЧЕНО-ІНГУСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (тазостегнова частина)	219	161
або баранина (тазостегнова частина)	218	156
Маса вареного м'яса	—	**100**
Вода	270	270
Маса бульйону	—	200
Для черепашок:		
Борошно пшеничне вищого сорту	86	86
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	48	48
Маса тіста	—	132
Маса готових черепашок	—	**160**
Для соусу:		
Часник	21	16
Бульйон	26	26
Маса часникового соусу	—	**40**
Вихід	—	**500**

Баранину або яловичину варять із додаванням солі до готовності, нарізують кусочками масою 50 г. Бульйон проціджують.

Для черепашок: замішують тісто, розкачують його шаром завтовшки 10 мм, нарізують на довгі смужки, які розрізують через кожні 40 мм упоперек на ромбики, надаючи їм форми черепашок. Підготовлені вироби варять у підсоленій воді.

Для соусу: дрібно нарізаний часник розтирають із сіллю й розводять бульйоном.

Під час подавання відварені черепашки кладуть у тарілку, зверху — кусочки м'яса. М'ясний бульйон і часниковий соус подають окремо.

2.34. ШУЛЕН — СУП-ЛОКШИНА (БУРЯТСЬКА СТРАВА)

Баранина (лопаткова й грудна частини)	164	117
або свинина (лопаткова, грудна й шийна частини)	147	125
Маса вареного м'яса	—	**75**
Локшина (напівфабрикат):		
Борошно пшеничне	36	36
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/2 шт.	20
Сіль	1	1
Маса тіста	—	56
Маса підсушеної локшини	—	**52**

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	18	15
Вода	580	580
Вихід	—	**500**

М'ясо нарізують смужками завдовшки 30—40 мм масою 5—6 г. Обчищену й помиту ріпчасту цибулю нарізують півкільцями.

У киплячу воду кладуть нарізане м'ясо й варять, постійно знімаючи піну, після цього додають локшину. За 5 хв до закінчення варіння додають ріпчасту цибулю.

Для локшини: яйця, сіль розмішують, додають просіяне борошно й замішують тісто, яке витримують 20—30 хв. Готове тісто кладуть на стіл, посипаний борошном, і тонко розкачують (завтовшки 2,5—3 мм), підсушують у духовій шафі за температури 180—200°С протягом 2—3 хв, нарізують спочатку на смужки завширшки 100 мм, а потім тонкою соломкою.

2.35. МУСО ШИД — СУП МОЛОЧНИЙ ІЗ МОРКВОЮ Й РИСОМ (УДМУРТСЬКА СТРАВА)

Молоко	800	800
Крупи рисові	40	40
Морква	250	200
Цукор	20	20
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**1000**

Рисові крупи перебирають, промивають декілька разів, міняючи воду. Сиру обчищену моркву нарізують тонкою соломкою. У гаряче молоко кладуть підготовлені моркву, крупи й варять до готовності. Наприкінці варіння додають цукор, сіль.

Під час подавання суп заправляють маслом вершковим.

2.36. СУП МОЛОЧНИЙ ІЗ ЛОКШИНОЮ КРОХМАЛЬНОЮ (МОРДОВСЬКА СТРАВА)

Молоко	750	750
Для локшини крохмальної:		
Молоко	175	175
Крохмаль картопляний	96	96
Яйця	1/8 шт.	5
Цукор	2,5	2,5
Сіль	2,5	2,5
Маса тіста	—	278
Кулінарний жир	2,5	2,5
Маса підсушеної локшини	—	**250**
Цукор	10	10
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**1000**

У гаряче молоко кладуть крохмальну локшину й варять протягом 8—10 хв. Наприкінці варіння додають цукор, сіль.

Для локшини: крохмаль картопляний просіюють, розводять холодним молоком, додають яйця, цукор, сіль і розмішують до отримання тіста однорідно

консистенції. Готове тісто проціджують. На змащену жиром розігріту сковороду наливають тісто, розподіляють рівним шаром по всій поверхні сковороди і обсмажують з одного боку, після чого млинчики знімають і охолоджують. Охолоджені млинчики нарізують на смужки, потім — тонкою соломкою й підсушують.

Під час подавання суп заправляють маслом вершковим.

2.37. МАХАН-ШЕЛЬТЯГАН — БУЛЬЙОН ІЗ М'ЯСОМ (КАЛМИЦЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна частина)	218	156[1]/156+39
Маса вареної баранини	—	**100[2]/100+38**
Морква	25	20
Вода	500	500
Маса бульйону	—	300
Цибуля ріпчаста	24	20
Вихід	—	**138/20/300**

Грудну частину з кісткою нарубують на кусочки по 3—4 шт. на порцію, заливають холодною водою й варять при слабкому кипінні, знімаючи піну. За 30—40 хв до закінчення варіння додають обчищену нарізану моркву, сіль, спеції й варять до готовності. М'ясо виймають, бульйон проціджують.

Під час подавання в тарілку кладуть м'ясо, зверху — сиру цибулю, нарізану кільцями. Окремо подають у піалах бульйон.

2.38. БУХЛЕР — БАРАНИНА В БУЛЬЙОНІ (БУРЯТСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна, лопаткова частини)	218	156[1]/156+39
Маса вареної баранини	—	**100[2]/100+38**
Цибуля ріпчаста	12	10
Вода	560	560
Маса готового бульйону	—	400
Вихід	—	**543**

Баранину нарубують на кусочки масою 30—40 г, заливають холодною водою, доводять до кипіння й варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи піну й жир. За 20—30 хв до закінчення варіння кладуть половину норми ріпчастої цибулі, нарізаної півкільцями, сіль, спеції й варять до готовності. М'ясо виймають, бульйон проціджують.

Подають м'ясо у бульйоні, посипаючи зверху рештою сирої цибулі.

2.39. ШОРПА З М'ЯСОМ — БУЛЬЙОН ІЗ М'ЯСОМ (БАЛКАРСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	31	25
Цибуля ріпчаста	30	25
Вода	1250	1250
Маса бульйону	—	1000
Вихід	—	**1000**

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кістки, у знаменнику — маса напівфабрикату з кісткою (вміст кістки в напівфабрикаті — 20%).

[2] У чисельнику вказана маса вареного м'яса без кістки, у знаменнику — маса вареного м'яса з кістками.

	БРУТТО	НЕТТО
На порцію 500 г:		
Яловичина (тазостегнова частина)	219	161
або баранина (тазостегнова частина)	218	156
Маса вареного м'яса	—	**100**

Яловичину або баранину заливають холодною водою, варять при слабкому кипінні, знімаючи піну. За 30—40 хв до закінчення варіння додають обчищену, нарізану моркву, цибулю, сіль, спеції й варять до готовності. М'ясо виймають, нарізують кусочками масою 50 г, бульйон проціджують.

Під час подавання у бульйон кладуть м'ясо.

2.40. СУП ЯКУТСЬКИЙ — СУП ІЗ М'ЯСОМ

Цибуля ріпчаста	48	40
Кулінарний жир	10	10
Борошно пшеничне	24	24
Вода	1000	1000
Петрушка або кріп (зелень)	22	16
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Конина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	210	161
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса вареного м'яса	—	**100**

М'ясо нарізують на порційні куски, заливають холодною водою й варять при слабкому кипінні до готовності, періодично знімаючи піну. Готове м'ясо виймають, бульйон проціджують. У невеликій кількості бульйону, що охолонув, розводять борошно (без пасерування), масу проціджують. Цибулю дрібно нарізують і пасерують. У киплячий бульйон вводять розведене борошно, додають пасеровану цибулю й варять до готовності. Готовий суп має однорідну консистенцію, без грудок борошна, що заварилося.

Суп подають у бульйонних чашках, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. М'ясо подають окремо.

2.41. ЛЯПС ІЗ ЛЯПСТЕПХОЮ — БУЛЬЙОН ІЗ БОРОШНЯНИМИ КУЛЬКАМИ (КАБАРДИНСЬКА СТРАВА)

Кістки яловичі харчові	1911	1892
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	25	20
Вода	2840	2840
Маса концентрованого бульйону (ляпса)	—	1000
Борошно пшеничне	42	42
Яйця	1 шт.	40
Маса тіста	—	80
Масло вершкове	20	20
Маса обсмажених борошняних кульок (ляпстепхи)	—	80
Вихід	—	**80/1000**

	БРУТТО	НЕТТО
Маса обсмажених борошняних кульок (ляпстепхи) на порцію супу 500 г	—	40

Бульйон варять, як у рец. № 1.94. З борошна й яєць готують круте тісто, розділяють його на кульки масою 10 г і обсмажують їх на маслі вершковому.

Бульйон і борошняні кульки (ляпстепху) подають окремо.

2.42. ТШАКА ІРОШ — СУП ХОЛОДНИЙ ГРИБНИЙ (СТРАВА КОМІ)

Квас хлібний із сухарів № 1.98	600	600
Картопля	172	125[1]
Гриби білі сушені	75	150[2]
Цибуля ріпчаста	12	10
Цибуля зелена	50	40
Яйця	2 шт.	80
Гірчиця	4	4
Вихід	—	**1000**
Сметана	40	40
або олія	40	40

Підготовлені сушені гриби варять, як у рец. № 1.21. Варену обчищену картоплю й гриби нарізують кусочками, ріпчасту цибулю дрібно нарізують, варені яйця дрібно січуть, зелену цибулю шаткують. Усі компоненти з'єднують, заливають квасом, додають гірчицю, сіль і перемішують.

Подають суп зі сметаною або олією.

2.43. СУП ХЛІБНИЙ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

Хліб житній	200	200
Петрушка (зелень)	27	20
Цибуля ріпчаста	60	50
Масло вершкове	20	20
Яйця	2 шт.	80
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**
Сметана	40	40

Житній черствий хліб нарізують дрібними кубиками, з'єднують із дрібно нарізаними цибулею та зеленню петрушки й смажать на маслі вершковому. Потім заливають водою, додають сіль і доводять до кипіння. При безперервному помішуванні вводять збиті яйця.

Подають зі сметаною. Можна посипати дрібно нарізаним кропом (2—3 г нетто на порцію).

1 Маса вареної обчищеної картоплі.
2 Маса варених грибів.

2.44. СУП СОЛОДКИЙ "КАРЕЛЬСЬКИЙ"

	БРУТТО	НЕТТО
Брусниця	228	205
Молоко	658	625[1]
Цукор	95	95
Толокно	96	95
Вихід	—	**1000**

Свіжі брусниці перебирають, ретельно промивають проточною холодною водою, злегка розминають, додають цукор, просіяне толокно й охолоджене кип'ячене молоко. Усі компоненти перемішують. Суп подають охолодженим.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ І ГРИБІВ

2.45. КАРТОПЛЯ, ТУШКОВАНА З ГРИБАМИ В СМЕТАНІ

Картопля	200	150
Гриби білі сушені	50	100[2]
або білі свіжі	203	154
Масло вершкове	10	10
Маса смажених грибів	—	100
Сметана	60	60
Борошно пшеничне	2	2
Вихід	—	**300**

Сиру обчищену картоплю нарізують великими частками й обсмажують до напівготовності. Підготовлені білі свіжі гриби, нарізані часточками, обсмажують. Сушені гриби варять, як у рец. № 1.21, нарізують соломкою, обсмажують. Обсмажені картоплю й гриби кладуть у горщичок, заливають сметаною, змішаною із заздалегідь просіяним борошном, закривають посудину кришкою й тушкують до готовності. Подають страву в горщичку.

2.46. ЗРАЗИ РИБАЦЬКІ — ЗРАЗИ КАРТОПЛЯНІ З РИБНИМ ФАРШЕМ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)

Картопля	255	191
Яйця	1/3 шт.	13
Борошно пшеничне	5	5
Маса картопляна	—	200
Для фаршу:		
Хек тихоокеанський	50	24
або тріска[3]	32	24
або льодяна риба	52	25
або минтай	50	25
Маса припущеної риби	—	20
Яйця	1/2 шт.	20
Цибуля ріпчаста	36	30
Масло вершкове	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	15

1 Маса кип'яченого молока.
2 Маса варених грибів.
3 Норми закладки вказано на тріску випотрошену й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Сіль	0,5	0,5
Маса фаршу	—	53
Борошно пшеничне	14	14
Маса напівфабрикату	—	**265**
Маргарин	10	10
Маса смажених зраз	—	**230**
Соус № 1.365, 1.370, 1.377	—	50
Вихід	—	**280**

Сиру обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. У протерту картоплю, охолоджену до температури 40—50°С, додають яйця, просіяне борошно, перемішують і формують коржі по 2 шт. на порцію. На середину коржа кладуть фарш, краї з'єднують і формують зрази так, щоб фарш був усередині виробу. Потім зрази обкачують у борошні й смажать із двох боків.

Для фаршу: припущене філе зі шкірою без кісток дрібно нарізують, з'єднують із дрібно насіченими звареними круто яйцями й пасерованою цибулею ріпчастою, додають сіль, спеції й ретельно перемішують.

Під час подавання зрази поливають соусом.

2.47. КОТЛЕТИ "ДЮШЕС" (ОВОЧЕВІ)

Капуста білокачанна	55	44
Маса припущеної капусти	—	40
Морква	93	74
Маргарин	5	5
Маса пасерованої моркви	—	50
Картопля	72	54
Маса вареної картоплі	—	52
Яйця	1/4 шт.	10
Сухарі	10	10
Маса напівфабрикату	—	**160**
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Маса смажених котлет	—	**140**
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**145**

Підготовлені капусту й моркву шаткують соломкою, після цього капусту припускають, моркву пасерують на маргарині. Обчищену картоплю варять, обсушують, протирають гарячою, охолоджують до температури 40—50°С. Підготовлені овочі з'єднують, додають яйця, сіль і ретельно перемішують. З отриманої маси формують котлети по 2 шт. на порцію, обкачують у сухарях і обсмажують із двох боків.

Під час подавання котлети поливають розтопленим маслом вершковим.

2.48. ЦИМЕС МОРКВЯНИЙ — МОРКВА, ПАСЕРОВАНА З МАННИМИ КНЕДЛИКАМИ (ЄВРЕЙСЬКА СТРАВА)

Морква	213	170
Масло вершкове	6	6
Родзинки	6,1	6
Цукор	6	6

	БРУТТО	НЕТТО
Для кнедликів:		
Крупи манні	12	12
Вода	25	25
Масло вершкове	6	6
Яйця	1/5 шт.	8
Маса напівфабрикату (кнедликів)	—	**50**
Вихід	—	**180**

Обчищену моркву нарізують соломкою й пасерують на маслі вершковому. Потім у моркву додають перебрані й промиті родзинки, цукор, сіль, кнедлики й доводять до готовності.

Для кнедликів: з манних крупів варять в'язку кашу. У кашу, що охолола до температури 70—75°С, додають розтоплене масло вершкове, сирі яйця й ретельно перемішують. Отриману масу за допомогою двох ложок або кондитерського мішка розділяють на кнедлики (по 10—15 шт. на порцію).

СТРАВИ З КРУПІВ ТА БОБОВИХ

2.49. КАША БОЯРСЬКА

Пшоно	70	70
Родзинки	5,1	5
Молоко	225	225
Цукор	15	15
Масло вершкове	50	50
Яйця	1/2 шт.	20
Вихід	—	**370**

Підготовлене пшоно та родзинки кладуть у горщичок, заливають гарячим молоком, додають цукор, сіль, перемішують і ставлять у духову шафу, закривши горщичок кришкою. За 10—15 хв до готовності додають розтоплене масло вершкове, збиті яйця. Подають кашу в горщичку.

2.50. КАША ПУХОВА

Крупи гречані	100	100
Яйця	1/2 шт.	20
Молоко	200	200
Масло вершкове	10	10
Маса протертої каші	—	**300**
Соус молочний (солодкий) № 1.373	—	100
Вихід	—	**400**

Підготовлені гречані крупи ретельно перемішують із сирими яйцями, висушують на листі в духовій шафі за температури 60—70°С. У гаряче молоко додають вершкове масло, сіль, всипають підсушену крупу, варять кашу, після цього протирають. Соус молочний (солодкий) подають окремо.

2.51. КАША "ЯНТАРНА"

Пшоно	50	50
Молоко	150	150

	БРУТТО	НЕТТО
Маса каші	—	195
Для сиропу:		
Цукор	6	6
Вода	30	30
Маса сиропу	—	34
Яблука	43	30/24[1]
Маса припущених яблук із сиропом	—	55
Масло вершкове	10	10
Сметана	10	10
Маса напівфабрикату	—	**270**
Вихід	—	**250**

Підготовлені крупи заливають гарячим молоком і варять. Свіжі яблука промивають, обчищають від шкірки, видаляють насіннєві гнізда, нарізують кубиками, заливають сиропом і припускають. У в'язку кашу додають припущені яблука, розтоплене масло вершкове, сметану. Масу ретельно перемішують, викладують у горщичок і доводять до готовності в духовій шафі.

Для сиропу цукор розчиняють у гарячій воді, проварюють протягом 10—12 хв і проціджують.

Подають кашу в горщичку.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ І СИРУ

2.52. ОМЛЕТ ПО-КАРЕЛЬСЬКИ

Яйця	1 шт.	40
Молоко	100	100
Сметана	15	15
Сіль	0,5	0,5
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**140**

В яєчно-молочну суміш додають сметану, сіль, перемішують, проціджують і збивають. На змащену маслом вершковим порційну сковороду виливають суміш і смажать протягом 8—10 хв у духовій шафі за температури 180—200°С.

Під час подавання омлет викладують у глибокі чайні блюдця.

2.53. СИРНИКИ "ПРЯЖЕНІ"

Сир	91	90
Морква	43	34
Маргарин	3	3
Крупи манні	5	5
Сир твердий	17	15
Яйця	1/7 шт.	6
Цукор	10	10
Борошно пшеничне	20	20
Маса напівфабрикату	—	**170**
Кулінарний жир	15	15
Маса готових виробів	—	**150**
Сметана	30	30
Вихід	—	**180**

[1] Маса припущених яблук.

Сир протирають. Обчищену сиру моркву шаткують і припускають із маргарином у невеликій кількості води (10% води від маси нетто моркви), потім всипають підготовлені манні крупи й при безперервному помішуванні масу проварюють і охолоджують. Охолоджену масу змішують із сиром, тертим твердим сиром, сирими яйцями, цукром і частиною борошна (2/3 від усієї кількості). Підготовлену масу тонко розкачують (завтовшки 15 мм), розрізують його на смужки завширшки 50—60 мм, які нарізують у вигляді трикутників (по 3 шт. на порцію), обкачують їх у борошні й смажать у великій кількості жиру.

Готові сирники охолоджують, поливають сметаною й подають.

2.54. РОГАЛИКИ ІЗ СИРУ

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	61	60
Борошно пшеничне	50	50
Яйця	1 шт.	40
Цукор	18	18
Маса сирної маси	—	167
Родзинки	15	24[1]
Маса напівфабрикату	—	**190**
Маргарин	25	25
Маса готових рогаликів	—	**175**
Рафінадна пудра	10	10
Вихід	—	**185**

У протертий сир додають борошно, сирі яйця, цукор, сіль і добре перемішують. Потім масу розкачують на шар завтовшки 10 мм, виїмкою вирізають кружальця масою 18—21 г, на середину яких викладують перебрані, промиті, обсушені й припущені родзинки, і надають виробам форми рогаликів. Вироби смажать у великій кількості жиру.

Подають рогалики по 8—9 шт. на порцію й посипають рафінадною пудрою.

СТРАВИ З РИБИ

2.55. ГРИБОЧКИ КАЛЕВАЛЬСЬКІ — РИБА, ФАРШИРОВАНА ЯЙЦЯМИ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)

Тріска[2]	122	89
або судак	185	89
або сиг амурський	168	89
Яйця	1 шт.	40
Борошно пшеничне	5	5
Яйця (для льєзону)	1/8 шт.	5
Сухарі	10	10
Маса напівфабрикату	—	**147**
Кулінарний жир	12	12
Маса смаженої фаршированої риби	—	130
Помідори мариновані	45	25
Маса готових грибочків	—	**155**
Гарнір № 1.344, 1.346, 1.348, 1.351	—	100

[1] Маса припущених родзинок.
[2] Норми закладки вказані на тріску випотрошену й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Горошок зелений консервований	38	25
Соус № 2.376	—	50
Вихід	—	**330**

Філе риби без шкіри й кісток злегка відбивають, посипають сіллю й перцем. У підготовлене філе загортають яйце, зварене круто, обкачують у борошні, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях і смажать у фритюрі.

Під час подавання готову рибу викладують на тарілку, зверху кладуть верхню частину помідора, надаючи йому вигляду грибочка, гарнірують. Додатково до складного гарніру подають зелений горошок. Соус подають окремо в соуснику.

2.56. ПРАЖИТОМ ЧЕРІ – РИБА, ЗАПЕЧЕНА В ОМЛЕТІ (СТРАВА КОМІ)

В'язь	195	125
або тріска[1]	140	122
або льодяна риба	209	119
або путассу	176	118
або минтай	203	122
або хек тихоокеанський	207	122
Маса готової риби	—	**100**
Молоко	150	150
Яйця	1 шт.	40
Маргарин	7	7
Маса напівфабрикату	—	**290**
Вихід	—	**260**

Розібрану непластовану рибу нарізують на куски (по одному на порцію), посипають сіллю, перцем, викладують на порційну сковороду, змащену маргарином, заливають яєчно-молочною сумішшю й запікають у духовій шафі. Подають рибу в порційній сковороді.

2.57. ЧОРИГ СЕЛЯНКА — РИБА, ЗАПЕЧЕНА В ЯЙЦЯХ (УДМУРТСЬКА СТРАВА)

Тріска[1]	117	89
або льодяна риба	179	86
або судак	169	86
або ставрида океанічна	187	86
Борошно пшеничне	5	5
Олія	7	7
Маса риби смаженої	—	75
Яйця	1 шт.	40
Молоко	15	15
Маса напівфабрикату	—	**128**
Маса готової страви	—	**115**
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**125**

1 Норми закладки вказано на тріску випотрошену й без голови.

Філе риби зі шкірою без кісток нарізують на порційні куски, посипають сіллю й обкачують у борошні. Кладуть на розігрітий з олією лист або сковороду й обсмажують з обох боків. Потім заливають яєчно-молочною сумішшю й запікають у духовій шафі.

Під час подавання рибу поливають маслом вершковим. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.58. КАЛАЛАТИККО — РИБА, ЗАПЕЧЕНА В СМЕТАНІ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	190	91
або тріска[1]	125	91
або минтай	202	93
або окунь морський[1]	138	91
або льодяна риба	209	94
Маса готової риби	—	75
Картопля	200	150
Цибуля ріпчаста	17	14
Сметана	40	40
Борошно пшеничне	3	3
Яйця	1/4 шт.	10
Масло вершкове	10	10
Маса напівфабрикату	—	**300**
Вихід	—	**265**

Сиру обчищену картоплю нарізують кружальцями. Частину картоплі кладуть на змащену маслом порційну сковороду, на картоплю викладують філе риби без шкіри й кісток, зверху — сиру ріпчасту цибулю, нарізану кільцями. Картоплю, що залишилася, кладуть навколо риби й запікають до напівготовності. Потім виріб заливають сумішшю сметани, яєць, борошна, розтопленого вершкового масла й знову ставлять у духову шафу для повного запікання.

Подають страву в порційній сковороді.

2.59. РИБА, ЗАПЕЧЕНА З ГРІНКАМИ

Тріска[1]	161	122
або окунь морський[1]	161	122
З напівфабрикатів:		
Тріска	140	122
або окунь морський[1]	144	122
Маса припущеної риби	—	100
Хліб пшеничний	24	20
Маргарин	5	5
Маса готових грінок	—	17
Яйця	1 шт.	40
Сметана	15	15
Маргарин	5	5
Маса напівфабрикату	—	**175**
Вихід	—	**155**

Філе риби зі шкірою без кісток, нарізане брусочками, заздалегідь припускають. Для грінок пшеничний хліб обчищають від скоринок, нарізують скибочками й обсмажують на маргарині. Припущені кусочки риби кладуть між

1 Норми закладки вказані на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

двома скибочками грінок, після цього викладують на порційну сковороду, змащену маргарином, заливають сумішшю збитих яєць і сметани, запікають у духовій шафі протягом 7—10 хв.

Подають страву в порційній сковороді.

2.60. РИБА, ЗАПЕЧЕНА В СОУСІ З ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	227	116
або сом (окрім океанського)	248	124
або льодяна риба	242	116
або мерланг[1]	157	119
або осетер	240	119
або севрюга	224	119
або білуга	236	119
Борошно пшеничне	6	6
Кулінарний жир	11	11
Маса смаженої риби	—	**100**
Гриби білі сушені	15	15/30[2]
або гриби білі свіжі	53	40/30[2]
Сметана	26	26
Майонез	26	26
Масло вершкове	10	10
Маса напівфабрикату	—	**190**
Вихід	—	**170**

Філе риби зі шкірою без кісток (риба з кістковим скелетом) або порційні куски риби зі шкірою без хрящів (риба родини осетрових) посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні й обсмажують з обох боків. Підготовлені гриби варять, як у рец. № 1.21, і нарізують кусочками. Обсмажену рибу кладуть на порційну сковороду, змащену жиром, зверху викладують варені гриби, заливають сметаною, змішаною з майонезом, поливають маслом вершковим і запікають.

Подають у порційній сковороді. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.61. РИБА ПО-ВОЛЬСЬКИ — РИБА, ЗАПЕЧЕНА З ЯЄЧНИМИ БІЛКАМИ

Судак	192	92
або осетер	199	88
Олія	10	10
Кислота лимонна	0,5	0,5
Петрушка (зелень)	4	3
Сухарі	20	20
Кулінарний жир	12	12
Маса риби смаженої	—	**100**
Яйця (білки)	2 шт.	48
Вихід	—	**130**

1 Норми закладки вказані на мерланг, випотрошений й без голови.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса варених грибів.

Філе риби без шкіри й кісток (з кістковим скелетом) або порційні куски без шкіри й хрящів (сімейства осетрових) нарізують по два куски на порцію й маринують протягом 10—15 хв. Мариновані куски риби обкачують у сухарях і смажать у фритюрі. Смажену рибу викладують на кокільницю, навколо риби відсаджують збиті білки й запікають у духовій шафі протягом 5—7 хв.

Для маринаду: до олії додають розчин кислоти лимонної, сіль, перець, дрібно нарізану зелень петрушки.

Під час подавання можна прикрасити дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.62. РИБА "АПЕТИТНА" — РИБА, ЗАПЕЧЕНА З КАПУСТОЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Минтай	246	113
Борошно пшеничне	6	6
Олія	6	6
Маса смаженої риби	—	**100**
Капуста білокачанна свіжа	166	133
Маргарин	7	7
Маса капусти смаженої	—	100
Цибуля рідчаста	71	60
Маргарин	11	11
Маса пасерованої цибулі	—	30
Соус № 1.375	—	100
Сир твердий	5,4	5
Яйця	1/8 шт.	5
Маргарин (для змащування)	2	2
Маса напівфабрикату	—	**340**
Вихід	—	**300**

Порційні куски минтая, нарізані із філе без шкіри й кісток, посипають сіллю, обкачують у борошні й смажать з обох боків.

Підготовлену капусту білокачанну дрібно шаткують, обсмажують на маргарині, додають сіль, перець і перемішують. Цибулю рідчасту дрібно нарізують і пасерують.

На змащену жиром порційну сковороду кладуть шар смаженої капусти, на нього — кусочки смаженої риби, після цього — шар цибулі пасерованої, зверху — шар капусти, що залишилася. Поверхню вирівнюють ножем, заливають сметанним соусом, змащують яйцями, посипають тертим сиром і запікають протягом 10—15 хв.

Подають у порційній сковороді.

2.63. КОТЛЕТИ СУРСЬКІ — КОТЛЕТИ РИБО-КАПУСТЯНІ (МОРДОВСЬКА СТРАВА)

Тріска[1]	89	65
або окунь морський[1]	98	65
або хек тихоокеанський	148	65
або минтай	141	65
або льодяна риба	144	65
Капуста білокачанна свіжа	139	111/100[2]
Цибуля рідчаста	38	32/16[3]

1 Норми закладки вказано на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса припущеної капусти.
3 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Маргарин	5	5
Яйця	3/4 шт.	30
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	0,01	0,01
Сухарі	15	15
Маса напівфабрикату	—	**225**
Кулінарний жир	15	15
Маса смажених котлет	—	**200**
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**210**

Підготовлену капусту нарізують соломкою або шаткують, після цього припускають і відкидають на друшляк. Філе риби без шкіри й кісток нарізують на куски, подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із пасерованою дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, припущеною капустою, додають сирі яйця, сіль, перець і ретельно перемішують. Формують котлети по 2 шт. на порцію, обкачують їх у сухарях, обсмажують з обох боків протягом 8—10 хв і доводять до готовності у духовій шафі протягом 5 хв.

Під час подавання поливають розтопленим маслом вершковим.

2.64. КОТЛЕТИ "ОБСЬКІ"

Судак	120	61
або хек тихоокеанський	127	61
або минтай	124	62
Маса припущеної риби	—	50
Капуста білокачанна свіжа	28	22/20[1]
Морква	26	21/14[2]
Цибуля ріпчаста	24	20/10[2]
Олія	5	5
Сир	11	10
Майонез	25	25
Маса напівфабрикату	—	**128**
Вихід	—	**100**

Розібрану на філе зі шкірою без кісток рибу припускають, охолоджують, дрібно нарізують. Підготовлені капусту білокачанну й моркву шаткують соломкою, цибулю ріпчасту — півкільцями. Потім моркву й цибулю ріпчасту пасерують, капусту — припускають.

Підготовлені овочі й рибу з'єднують, додають сіль, перець, половину норми тертого сиру й майонезу й ретельно перемішують. З отриманої маси формують вироби довгастої форми, викладують на сковороду або лист, заливають майонезом, що залишився, посипають тертим сиром і запікають.

Подають котлети по 2 шт. на порцію.

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса припущеної капусти.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованих овочів.

2.65. РИБА "ФИШ" — КОТЛЕТИ РИБНІ, ТУШКОВАНІ З ОВОЧАМИ (ЄВРЕЙСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Тріска[1]	132	100
або хек тихоокеанський	208	100
Хліб пшеничний	4	4
Вода або молоко	14	12
Сіль	4	4
Яйця	1/5 шт.	8
Цукор	4	4
Перець чорний мелений	0,01	0,01
Маса напівфабрикату	—	**130**
Олія	6	6
Маса тушкованих котлет	—	**110**
Буряки	13	10
Морква	5	4
Маса соусу й овочів	—	20
Вихід	—	**130**

Філе риби зі шкірою без кісток нарізують на куски, подрібнюють на м'ясорубці разом із замоченим у воді або молоці пшеничним хлібом, цибулею ріпчастою (50% сирої, 50% пасерованої), додають яйця, цукор, сіль, перець і ретельно перемішують. З рибної маси формують вироби овальної форми й обсмажують з обох боків. Буряки, моркву обчищують, промивають і нарізують кружальцями. На дно сотейника укладують нарізані овочі, обсмажені рибні котлети, заливають водою (25 г на порцію) і тушкують протягом 30 хв. Наприкінці тушкування додають лавровий лист.

Під час подавання готові котлети (по 2 шт. на порцію) поливають соусом, в якому вони тушкувалися.

2.66. БИТОЧКИ "ДАРИ МОРЯ" — БИТОЧКИ РИБНІ, СМАЖЕНІ У ФРИТЮРІ

Тріска[1]	147	107
або окунь морський[1]	162	107
Масло вершкове	15	15
Маса напівфабрикату	—	**120**
Для тіста:		
Борошно пшеничне	28	28
Молоко або вода	26	26
Яйця	2/5 шт.	16
Сіль	2	2
Маса тіста	—	70
Олія	15	15
Маса биточків, смажених у тісті	—	**160**
Гарнір:		
Гарнір № 1.338	—	50
Огірки свіжі	32	30
або консервовані фрукти	55	30
Фрукти мариновані (яблука, сливи)	36	20
Маса гарніру	—	**100**
Вихід	—	**260**

1 Норми закладки вказано на тріску, окунь випотрошені й без голови.

Філе риби без шкіри й кісток нарізують на куски, подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з дрібними отворами, кладуть вершкове масло, сіль і ретельно перемішують. З рибної маси формують биточки (по 3 шт. на порцію).

Просіяне борошно розводять теплим молоком або водою з температурою 20—30°С, розмішують, щоб не було грудок, додають жовтки яєць, сіль і вимішують на 10—15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки й розмішують. Підготовлені биточки занурюють у тісто й смажать в олії (фритюрі), нагрітій до температури 180—190°С.

Під час подавання биточки гарнірують картоплею смаженою (із сирої), огірками свіжими, фруктами маринованими.

СТРАВИ З М'ЯСА Й СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

2.67. ЗАКУСКА ПО-ІНГУСЬКИ — ЯЛОВИЧИНА АБО КУРИ ВАРЕНІ ПІД СМЕТАННИМ СОУСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова частина)	164	121
або кури	217	143
Маса вареної яловичини	—	**75**
Маса варених курей	—	**100**
Для соусу:		
Сметана	50	50
Бульйон або вода	35	35
Борошно пшеничне	5	5
Часник	1,3	1
Маса соусу	—	85
Яйця	1/4 шт.	10
Петрушка або кріп (зелень)	4	3
Гарнір № 1.324, 1.342	—	150
Вихід: з яловичиною	—	**323**
з курями	—	**348**

Яловичину великим куском або підготовлені тушки курей варять. Потім м'ясо нарізують упоперек волокон, птицю нарубують по 1—2 куски на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння й зберігають до подавання в цьому самому бульйоні в закритій посудині.

Для соусу: у сметану, доведену до кипіння, кладуть розведене бульйоном або водою борошно, сіль, варять протягом 3—5 хв, проціджують і доводять до кипіння. Наприкінці варіння соус заправляють розтертим із сіллю часником.

Під час подавання м'ясо або курей гарнірують рисом або картоплею вареною, поливають соусом, зверху кладуть часточку яйця й посипають дрібно нарізаною зеленню.

2.68. М'ЯСО АБО КУРИ ПО-ТАТАРСЬКИ — М'ЯСО АБО КУРИ, ВАРЕНІ З ОВОЧЕВОЮ ПРИПРАВОЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (тазостегнова й лопаткова частини)	218	156
або яловичина (товстий, тонкий краї, тазостегнова частина)	219	161
або кури	217	143
Маса варених баранини, яловичини або курей	—	**100**

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	207	155/150[1]
Приправа овочева:		
Цибуля ріпчаста	42	35
Морква	44	35
Масло вершкове	10	10
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	0,05	0,05
Бульйон	20	20
Маса готової приправи	—	**100**
Вихід	—	**350**

Баранину, яловичину або курей готують, як в рец. № 2.67, гарнірують цілими бульбами вареної картоплі й поливають овочевою приправою.

Для овочевої приправи: обчищену й помиту моркву нарізують часточками, підготовлену цибулю ріпчасту — кільцями, заливають водою й варять до напівготовності. Потім воду зливають, додають сіль, перець, масло вершкове, заливають бульйоном і доводять до готовності.

2.69. ЕЛЕШ — ВАРЕНЕ М'ЯСО З ОВОЧАМИ Й БУЛЬЙОНОМ (БАШКИРСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (крайка, лопаткова, грудна частини)	219	161
або баранина (лопаткова й грудна частини)	218	156
Маса вареного м'яса без кісток	—	**100**
Гарнір:		
Картопля	69	52
Морква	64	51
Капуста білокачанна свіжа	70	56
Масло вершкове	10	10
Маса гарніру	—	**150**
Цибуля ріпчаста	36	30
Бульйон	50	50
Вихід	—	**330**

М'ясо варять, як в рец. № 2.67. Обчищені й миті картоплю й моркву нарізують часточками. Підготовлену капусту нарізують шашками. У кипляче му бульйоні варять овочі й заправляють їх маслом вершковим.

Під час подавання в тарілку кладуть варені овочі, м'ясо, сиру ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, і підливають гарячий бульйон. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

2.70. ШАШЛИК "ТАРКИ-ТАУ"— ШАШЛИК ІЗ БАРАНИНИ З ЛАВАШЕМ (ДАГЕСТАНСЬКА СТРАВА)

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	333	238
Цибуля ріпчаста	30	25
Оцет 3%-й	15	15
Кулінарний жир	20	20
Маса смаженого шашлику	—	**150**

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної картоплі.

	БРУТТО	НЕТТО
Для лаваша:		
Борошно пшеничне 1-го сорту	80	80
в тому числі на підпилення	5	5
Вода	35	35
Сіль	1	1
Маса тіста	—	115
Маса готового лаваша	—	**100**
Гарнір:		
Цибуля ріпчаста	24	20
Цибуля зелена	25	20
Помідори свіжі	59	50
Петрушка або кріп (зелень)	14	10
Маса гарніру	—	100
Вихід	—	**350**

Баранину нарізують кубиками масою 30—40 г, посипають сіллю, перцем, збризкують оцтом, додають сиру дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перемішують і ставлять у холодне місце для маринування на 3—4 год.

Підготовлене м'ясо смажать на розпеченій із жиром сковороді.

З борошна, солі, води замішують круте прісне тісто. Розкачують його на пласт овальної форми завтовшки 10 мм і випікають на листі без жиру протягом 5—7 хв.

Під час подавання готовий шашлик викладають на тарілку, закривають зверху лавашем і надають страві форми піраміди. Гарнірують пір'ям зеленої цибулі й кільцями ріпчастої цибулі, скибочками помідорів, прикрашають гілочками зелені.

2.71. МЯХАН ШАНАХАН ГОГОХОНТОЙ — М'ЯСО З ЛОКШИНОЮ Й ЧАСНИКОМ (БУРЯТСЬКА СТРАВА)

Яловичина (товстий і тонкий краї, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	162	119
або конина (товстий і тонкий краї, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	155	119
або баранина (корейка, тазостегнова частина)	166	119
Масло вершкове	15	15
Маса смаженого м'яса	—	**75**
Локшина (напівфабрикат):		
Борошно пшеничне	36	36
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/2 шт.	20
Сіль	1	1
Маса тіста	—	56
Маса підсушеної локшини	—	52
Масло вершкове	15	15
Маса підсмаженої локшини	**100**	**100**
Часник	2,6	2
Вихід	—	177

М'ясо нарізують брусочками завдовжки 30—40 мм масою 5—7 г і обсмажують.

Локшину спочатку відварюють у підсоленій воді, відкидають на друшляк, а після цього обсмажують на маслі вершковому. М'ясо з'єднують із локшиною, посипають сіллю, перцем і смажать до готовності. Наприкінці смаження додають дрібно нарізаний часник.

Для локшини: з просіяного борошна (не нижче 1-го сорту), яєць і солі замішують круте тісто, яке витримують 20—30 хв. Готове тісто кладуть на стіл, посипаний борошном, розкачують завтовшки 2,5—3 мм, підсушують у духовій шафі за температури 180—200°С протягом 2—3 хв. Потім нарізують на смужки завширшки 20—25 мм, які, в свою чергу, ріжуть упоперек смужками завширшки 2,5—3 мм або соломкою.

2.72. ПУГУБША — ПЕЧІНКА В СОРОЧЦІ (БУРЯТСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	133	110
або бараняча	125	110
Масло вершкове	10	10
Маса готової печінки	—	75
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	10
Жир-сирець баранячий	100	100
Маса напівфабрикату	—	**185**
Вихід	—	**130**

Підготовлену печінку нарізують кусочками завтовшки 10—15 мм, посипають сіллю, перцем, обсмажують до напівготовності. Потім на підготовлений баранячий жир викладують печінку, зверху кладуть пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, загортають у вигляді конверта й смажать до утворення рум'яної хрусткої кірочки.

Подають по 2 шт. на порцію.

2.73. ЖАЛ-БАУР — ШАШЛИК ІЗ ПЕЧІНКИ (БАЛКАРСЬКА СТРАВА)

Печінка бараняча	170	150
Жир-сирець баранячий	100	100
Маса напівфабрикату	—	250
Маса готового шашлику	—	**200**
Тузлук	100	100
Вихід	—	**300**
Для тузлуку:		
Айран (кисле молоко) або бульйон № 1.94	800	800
Часник	256	200
Сіль	10	10
Перець чорний мелений	0,5	0,5
Вихід	—	**1000**

Підготовлений баранячий жир нарізують квадратами розміром 80х80 м масою 30—40 г, кладуть на нього печінку, нарізану кусками, посипають сіллю перцем, загортають у формі конверта, надівають на шпажки й смажать на вугіллям.

Тузлук подають у піалах окремо.

Для тузлуку: товчений із сіллю часник розводять айраном або бульйоном додають перець і перемішують.

2.74. ПЕЧІНКА ПО-ДОМАШНЬОМУ — РУЛЕТ ІЗ ПЕЧІНКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	86	71
Шпик	52	50
Цибуля ріпчаста	29	24/12[1]
Маргарин	5	5
Часник	13	10
Перець чорний мелений	0,05	0,05
Маса напівфабрикату	—	**143**
Кулінарний жир	10	10
Маса готової печінки	—	**100**
Гарнір № 1.338, 1.339	—	150
Вихід	—	**250**

Підготовлену печінку тонко нарізують. Цибулю дрібно нарізують і пасерують, часник подрібнюють. На поверхню печінки кладуть такого самого розміру тонкий кусок шпику, після цього пасеровану цибулю ріпчасту, подрібнений часник, посипають перцем і скручують у вигляді рулету.

Напівфабрикат обсмажують із жиром на листі протягом 15—20 хв і доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання печінку гарнірують картоплею смаженою (із сирої) або картоплею, смаженою у фритюрі.

2.75. ОЛЕНИНА ШПИГОВАНА МАРИНОВАНА (ЯКУТСЬКА СТРАВА)

Оленина (верхній і внутрішній, зовнішній, боковий куски тазостегнової частини)	154	108
Сало шпик	19	18
Маса напівфабрикату	—	**125**
Жир свинячий топлений харчовий	5	5
Маса тушкованого шпигованого м'яса	—	**75**
Гарнір № 1.324, 1.334, 1.338, 1.339	—	100
Маринад	75	75
Соус № 1.365	—	25
Вихід	—	**275**
Для маринаду:		
Цибуля ріпчаста	500	420
Морква	500	400
Цукор	200	200
Сіль	20	20
Оцет 3%-й	200	200
Перець чорний мелений	10	10
Лавровий лист	20	20
Вино сухе	200	200
Вихід	—	**1000**

Великі куски оленини заливають маринадом і витримують протягом 25—30 год. Потім виймають, шпигують салом шпик, нарізаним брусочками завдовжки 5—6 см і завтовшки до 0,5 см, обсмажують із двох боків і тушкують з додаванням маринаду й соусу червоного основного.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

Для маринаду: підготовлені цибулю ріпчасту й моркву нарізують соломкою, після цього додають цукор, сіль, оцет, перець, лавровий лист, сухе вино й перемішують.

Під час подавання готову шпиговану оленину нарізують по 1—2 куски на порцію, гарнірують і поливають соусом, в якому вона тушкувалася.

Гарніри: картопля варена, картопля смажена (з вареної), картопля смажена (у фритюрі), капуста тушкована.

2.76. ПЕЧЕНЯ ПО-СЕЛЯНСЬКИ — ПЕЧЕНЯ ЗІ СВИНИНИ З ОВОЧАМИ Й ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (лопаткова й шийна частини)	190	162
Гриби білі свіжі	41	31
або гриби білі сушені	10	20[1]
Маса смажених грибів	—	20
Цибуля ріпчаста	71	60
Картопля	208	156
Морква	55	44
Масло вершкове	20	20
Соус № 1.375	—	50
Маса тушкованого м'яса	—	**110**
Маса соусу й овочів	—	260
Петрушка або кріп (зелень)	7	5
Вихід	—	**375**

М'ясо нарізують кусочками й обсмажують. Сушені гриби варять (рец. № 1.21) або підготовлені свіжі білі гриби нарізують часточками, після цього смажать разом із подрібненою ріпчастою цибулею. Сирі обчищені картоплю й моркву нарізують часточками, обсмажують, кладуть разом із м'ясом, грибами й цибулею в горщичок, заливають сметанним соусом і тушкують до готовності.

Подають печеню в горщичку, зверху посипають дрібно нарізаною зеленню.

2.77. КУЛЛАМА — М'ЯСО З ЛОКШИНОЮ (БАШКИРСЬКА СТРАВА)

Яловичина (крайка, грудна частина)	164	121
або конина (крайка, грудна частина)	158	121
або баранина (грудна частина)	164	117
Маса готового м'яса без кісток	—	**75**
Цибуля ріпчаста	30	25
Морква	25	20
Салма (локшина домашня № 1.450)	—	40
Маргарин	10	10
Маса готової салми з жиром	—	110
Маса бульйону з овочами	—	75
Вихід	—	**260**

М'ясо варять великими кусками до готовності й нарізують упоперек волокон по 1—2 куски на порцію.

[1] Маса варених грибів.

Салму (локшину домашню) варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, промивають і заправляють розтопленим маргарином.

У процідженій бульйон кладуть цибулю, нарізану кільцями, моркву, нарізану кружальцями, і варять протягом 15—20 хв. Потім додають м'ясо із салмою, перець, лавровий лист і доводять до готовності протягом 10—15 хв. До м'яса можна додати варені печінку, нирки, серце (25 г на порцію, відповідно збільшивши вихід страви).

Під час подавання страву можна посипати дрібно нарізаною зеленню (2—3 г нетто на порцію).

2.78. ПЕЧІНКА З ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	177	147
Гриби білі сушені	15	30[1]
або гриби білі свіжі	61	46
Маса смажених грибів	—	30
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове	20	20
Сметана	20	20
Маса готової печінки	—	**100**
Маса соусу й овочів	—	75
Вихід	—	**175**

Підготовлену печінку нарізують брусочками завдовжки 30—40 мм і обсмажують. Варені сушені гриби (рец. № 1.21) або підготовлені свіжі гриби нарізують соломкою й обсмажують на маслі вершковому разом із ріпчастою цибулею, нарізаною півкільцями. Підготовлені печінку, гриби й цибулю кладуть у горщичок, заливають процідженим грибним відваром (50 г на порцію), додають сметану й тушкують до готовності.

Подають страву в горщичку.

2.79. КРУЧЕНИКИ АПЕТИТНІ — ЗРАЗИ ВІДБИВНІ, ФАРШИРОВАНІ ШПИКОМ І СОЛОНИМИ ОГІРКАМИ

Свинина (корейка)	117	100
Сіль	1,5	1,5
Перець чорний мелений	0,02	0,02
Часник	1,5	1,2
Для фаршу:		
Сало шпик	21	20
Огірки солоні	26	21
Маса фаршу	—	40
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**145**
Кулінарний жир	5	5
Маса тушкованих крученików	—	**100**
Цибуля ріпчаста	24	20/10[2]
Морква	13	10
Томатне пюре	8	8
Кулінарний жир	10	10
Сметана	25	25

1 Маса варених грибів.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Лавровий лист	0,02	0,02
Часник	1,9	1,5
Маса соусу й овочів	—	75
Гарнір № 1.328, 1.338, 1.339, 1.340	—	150
Вихід	—	**325**

М'ясо нарізують порційними кусками, відбивають, посипають сіллю, перцем і дрібно нарізаним часником. На середину куска кладуть фарш, приготовлений із дрібно нарізаних шпику й солоних обчищених від шкірки огірків, формують у вигляді маленьких ковбасок, обкачують у борошні й обсмажують. Крученики заливають бульйоном (35 г на порцію) і тушкують до напівготовності. Потім додають нарізані соломкою пасеровані цибулю, моркву й тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають пасероване томатне пюре, сметану, лавровий лист і дрібно нарізаний часник.

Подають крученики із соусом, в якому вони тушкувалися, і гарніром.

Гарніри: пюре картопляне, картопля смажена (із сирої), картопля смажена у фритюрі, каша розсипчаста.

2.80. ШАРТАНЧИКИ ПО-ЧУВАСЬКИ — ЗРАЗИ, ФАРШИРОВАНІ ПЕЧІНКОЮ Й РИСОМ

Свинина (корейка)	147	125
Для фаршу:		
Печінка яловича	45	37
Крупи рисові	9	9
Маса вареного рису	—	25
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса пасерованої цибулі	—	10
Сало шпик	11,4	11
Маса фаршу	—	65
Яйця	1/8 шт.	5
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**200**
Кулінарний жир	15	15
Маса готового виробу	—	**150**
Соус № 1.366	—	100
Вихід	—	**250**

Свинину нарізують кусочками, відбивають, на середину кладуть фарш, загортають його й надають виробові круглої форми. Сформовані вироби посипають сіллю, перцем, змочують у льєзоні, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків, заливають соусом цибулевим і тушкують до готовності.

Для фаршу: оброблену печінку промивають, нарізують дрібними кусочками масою 5—10 г, підготовлені сало шпик і ріпчасту цибулю дрібно нарізують. На витопленому жиру обсмажують печінку, ріпчасту цибулю, з'єднують із вареним рисом, додають сіль, перець і перемішують.

Подають по 2 шт. на порцію разом із соусом. Можна подавати по 1 шт на порцію.

2.81. РУЛЕТИКИ "ОНАР" — ЗРАЗИ, ФАРШИРОВАНІ ГРИБАМИ Й ШПИКОМ (МАРІЙСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (корейка)	173	147
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	20	40
або гриби білі свіжі	70	53/40[1]
Сало шпик	10,4	10
Часник	2,6	2
Маса фаршу	—	50
Маса напівфабрикату	**—**	**197**
Кулінарний жир	10	10
Маса тушкованих рулетиків	**—**	**120**
Для соусу:		
Борошно пшеничне	3	3
Маргарин	3	3
Цибуля ріпчаста	43	36/18[2]
Масло вершкове	2	2
Відвар грибний	69	69
Маса готового соусу	—	75
Гарнір № 1.344—1.346, 1.358	—	100
Вихід	**—**	**295**

Свинину нарізують порційними кусками, відбивають, посипають сіллю, перцем, кладуть на них фарш, скручують у вигляді рулетика й обсмажують на жиру.

Обсмажені рулетики заливають грибним соусом і тушкують до готовності.

Для соусу грибного: у розтоплений жир всипають борошно й пасерують при безперервному помішуванні, не допускаючи пригоряння. У пасероване борошно, охолоджене до температури 60—70°С, вливають четверту частину гарячого грибного відвару й вимішують до утворення однорідної маси. Потім додають грибний відвар, що залишився, дрібно нарізану пасеровану цибулю й варять протягом 15—20 хв. Наприкінці варіння додають сіль, перець, проціджують, протираючи цибулю, і доводять до кипіння.

Для фаршу: гриби варять (рец. № 1.21) і дрібно нарізують. Підготовлене сало шпик нарізують дрібними кубиками, розтирають із сіллю й дрібно нарізаним часником, з'єднують із грибами й ретельно перемішують.

Подають по 2 шт. на порцію разом із соусом і гарніром.

2.82. РУЛЕТ З ЯЛОВИЧИНИ

Яловичина (грудна частина, крайка)	76	56
Для фаршу:		
Сало шпик	5,2	5
Сир твердий	5,4	5
або плавлений	5,2	5
Часник	1,3	1
Маса фаршу	—	10
Маса напівфабрикату	**—**	**66**
Маса готового рулету	**—**	**50**
Гарнір № 1.328, 1.338, 1.339, 1.340	—	150
Вихід	**—**	**200**

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса варених грибів.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

Куски м'яса відбивають, посипають сіллю, перцем. Підготовлений шпик нарізують тонким пластом, відбивають, посипають сіллю і перцем. Сир нарізують тонкими скибочками, часник подрібнюють. На кусок яловичини укладуть підготовлені шпик, сир, посипають часником і скручують у вигляді рулету. Потім укладують на сковороду, підливають бульйон (20 г на порцію), ставлять у духову шафу й доводять до готовності.

Під час подавання рулет нарізують по два куски на порцію, гарнірують і поливають м'ясним соком.

Гарніри: пюре картопляне, картопля смажена (із сирої), картопля, смажена у фритюрі, каша розсипчаста.

2.83. ШИЛ ПУЧЕМИШ — КАША З М'ЯСОМ (МАРІЙСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	107	79
або свинина (лопаткова, грудна частини)	87	74
Пшоно	113	113
або крупи гречані	139	139
Вода	210	210
Цибуля ріпчаста	20	17
Маса тушкованого м'яса без кісток	**—**	**50**
Маса готової каші із цибулею	—	300
Вихід	**—**	**350**

М'ясо нарізують кусочками масою 20—25 г. Крупи перебирають, промивають. Підготовлену цибулю ріпчасту дрібно нарізують. М'ясо й цибулю заливають водою, доводять до кипіння, всипають крупи й варять при слабкому кипінні до повного вбирання рідини крупами.

Потім кашу перемішують, посудину закривають кришкою, ставлять у духову шафу й доводять до готовності.

2.84. ТИРТКАН ЧАШЕЧКОВИЙ — БАРАНИНА СІЧЕНА ПАРОВА (ТУВИНСЬКА СТРАВА)

Баранина (котлетне м'ясо)	250	179
Вершки	125	125
Цибуля ріпчаста	65	55
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	0,02	0,02
Маса фаршу	—	355
Для тіста:		
Борошно пшеничне	38	38
Вода	16	16
Маса тіста	—	53
Маса готового коржа	—	50
Вихід	**—**	**405**

Підготовлені м'ясо й ріпчасту цибулю нарізують, подрібнюють на м'ясорубці, розводять вершками до консистенції тіста для оладок, додають сіль, перець і ретельно перемішують. Підготовлену масу викладують у піалу, закривають її коржем і готують на парі протягом 35—40 хв.

Для коржа: у просіяне борошно додають воду й замішують прісне тісто, яке розкачують тонко (завтовшки 3—4 мм).

Подають страву в піалі.

2.85. БИТКИ "РОСІЙСЬКІ" — КОТЛЕТИ М'ЯСНІ СІЧЕНІ З ОМЛЕТОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (котлетне м'ясо)	68	50
Свинина (котлетне м'ясо)	59	50
Для омлету:		
Яйця	1/4 шт.	10
Молоко	5	5
Маргарин	5	5
Маса готового омлету	—	14
Цибуля ріпчаста	24	20/10[1]
Сметана	8	8
Борошно пшеничне	4	4
Сухарі	4	4
Маргарин	10	10
Маса напівфабрикату	—	148
Вихід	—	105

Нарізане на куски котлетне м'ясо яловичини й свинини подрібнюють на м'ясорубці.

Підготовлену цибулю ріпчасту дрібно нарізують і пасерують. У м'ясний фарш додають подрібнений омлет, пасеровану цибулю ріпчасту, сметану, сіль, перець і ретельно перемішують. Із приготовленої маси формують битки (по 2 шт. на порцію), обкачують у суміші борошна й сухарів, викладують на сковороду, змащену маргарином, обсмажують з обох боків на плиті й доводять до готовності в духовій шафі.

Для омлету: до яєць додають молоко, суміш ретельно розмішують, виливають на сковороду, змащену маргарином, і ставлять у духову шафу (температура 180—200°С) на 8—10 хв.

2.86. КОТЛЕТИ ПО-ХЛИНІВСЬКИ — КОТЛЕТИ М'ЯСО-ОВОЧЕВІ

Яловичина (котлетне м'ясо)	76	56
Свинина (котлетне м'ясо)	12	10
Картопля	20	15
Цибуля ріпчаста	12	10
Яйця	1/8 шт.	5
Сухарі	5	5
Маса напівфабрикату	—	100
Кулінарний жир	6	6
Маса готових котлет	—	80
Гарнір № 1.325, 1.326, 1.328	—	150
Соус № 1.365, 1.366, 1.370	—	50
або масло вершкове	8	8
Вихід: із соусом	—	280
з маслом	—	238

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

Яловичину, свинину, сиру обчищену картоплю, ріпчасту цибулю нарізують, подрібнюють на м'ясорубці, додають сирі яйця, сіль, перець. Масу ретельно вимішують, формують вироби овально-приплющеної форми із загостреним кінцем, обкачують у сухарях і смажать.

Подають по 2 шт. на порцію, гарнірують і поливають соусом або маслом.

Гарніри: овочі варені, пюре картопляне.

Соуси: червоний основний, цибулевий, томатний.

2.87. ГЕДЛИБЖЕ — ПТИЦЯ ПІД СМЕТАННИМ СОУСОМ (КАБАРДИНСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	213	139
або курчата	180	125
Маса готової птиці	—	100
Для соусу:		
Сметана	100	100
Борошно пшеничне	10	10
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове	15	15
Бульйон	40	40
Сіль	5	5
Перець червоний мелений	0,1	0,1
Часник	1	0,8
Маса соусу	—	150
Для пасти:		
Пшоно	40	40
Крупи манні	10	10
Вода	120	120
Маса пасти	—	150
Вихід	—	400

Підготовлені тушки курей або курчат нарубують на порційні куски, солять заливають водою й варять до готовності. На процідженому бульйоні, отриманому від варіння птиці, готують соус.

Для соусу: просіяне борошно пасерують до злегка кремового кольору, вли вають у нього гарячий бульйон (1/4 норми), вимішують до однорідної маси поступово додаючи бульйон, що залишився, і доводять до кипіння. Потім вво дять сметану, доведену до кипіння, сіль, перець, варять протягом 3—5 хв проціджують, кип'ятять, додають пасеровану дрібно нарізану цибулю й дово дять до готовності. Наприкінці варіння додають дрібно нарізаний часник.

Для пасти: у киплячу воду засипають підготовлене пшоно й варять (без сол при слабкому кипінні до загусання. Наприкінці варіння при безперервном помішуванні поступово всипають манні крупи й продовжують перемішування д того часу, поки маса легко відставатиме від дерев'яної лопаточки. Після цьо викладують пасту в посудину гіркою, ущільнюють лопаточкою й охолоджують

Готову пасту нарізують кусочками.

Під час подавання птицю поливають соусом і окремо подають пасту.

Соус також можна подавати окремо.

2.88. ШАРКУ З КУРЕЙ — КУРИ, ТУШКОВАНІ З КАРТОПЛЕЮ В ГОРЩИЧКАХ (ЧУВАСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	167	109
Маргарин	12	12
Маса готових курей	—	**75**
Картопля	180	135
Цибуля ріпчаста	48	40
Маса гарніру з соусом	—	200
Часник	0,6	0,5
Вихід	—	**275**

Підготовлені тушки курей нарубують на порції й обсмажують. Сиру обчищену картоплю, ріпчасту цибулю нарізують кубиками. У горщичок кладуть шар картоплі, ріпчастої цибулі, обсмажені куски курей, після цього знову шар картоплі й цибулі, додають сіль, спеції, заливають бульйоном або водою (75 г) і тушкують у духовій шафі 50—60 хв.

Подають гарячими в горщичку, посипають дрібно нарізаним часником.

2.89. ЛИВЖА З ПТИЦІ — ПТИЦЯ ПІД СМЕТАННИМ СОУСОМ (ПІВНІЧНООСЕТИНСЬКА СТРАВА)

Кури	213	139
або курчата	180	125
Картопля	200	150
Цибуля ріпчаста	42	35
Часник	2,6	2
Чабер (трава)	0,3	0,3
Перець чорний мелений	0,03	0,03
Петрушка (зелень)	4	3
Сметана	40	40
Борошно пшеничне	4	4
Маса готової птиці	—	**100**
Маса овочів і соусу	—	300
Вихід	—	**400**

Підготовлені тушки курей або курчат нарубують на кусочки масою 30—40 г, укладують у горщичок, заливають гарячою водою (125 г) і варять до напівготовності. Потім кладуть картоплю, нарізану часточками, дрібно нарізану цибулю ріпчасту й продовжують варити. За 10 хв до готовності додають злегка пасероване борошно, розведене сметаною. Наприкінці варіння кладуть сіль, перець, чабер, петрушку, подрібнений часник.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

2.90. ТУТИРГАН ТАВИК — КУРИ, ФАРШИРОВАНІ ОМЛЕТОМ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

Кури	1318	870
Яйця	8 шт.	320
Молоко	124	124

Сіль	10	10
Маса напівфабрикату	—	**1324**
Вихід	—	**1050**

Підготовлені тушки курей промивають, отвір на черевці зашивають. Потім відділяють шкіру від м'яса по всій тушці через шийну частину. Яйця, молоко, сіль змішують. Отриману масу заливають через шийну частину під шкіру у черевну порожнину курей. Шкіру на шиї зав'язують ниткою.

Фаршированих курей загортають у серветку, заливають окропом, солять і варять до готовності при слабкому кипінні.

Після незначного охолодження серветку знімають, у курки видаляють шкіру шиї, крила до ліктьового суглоба, ноги вище колінного суглоба й нарубують на куски масою 100—150 г на порцію.

2.91. КУРИ, ФАРШИРОВАНІ ЛОКШИНОЮ ДОМАШНЬОЮ

Кури	1970	1300
Для фаршу:		
Локшина домашня № 1.450	—	120
Масло вершкове	10	10
Маса готової локшини з маслом	—	310
Печінка яловича	266	221/150[1]
Цибуля ріпчаста	171	144/72[2]
Маргарин	23	23
Яйця	2 шт.	80
Масло вершкове	20	20
Перець чорний мелений	0,3	0,3
Сіль	3	3
Гвоздика	0,1	0,1
Маса фаршу	—	630
Маса напівфабрикату	—	**1930**
Маса смажених фаршированих курей	—	**1500**
Соус № 1.377	—	750
Вихід	—	**2250**

Оброблені тушки курей усередині посипають сіллю, перцем, фаршируют зашивають і смажать у духовій шафі протягом 45—60 хв, періодично по виділяючи сок, що виділяється.

Для фаршу: домашню локшину відварюють у підсоленій воді, відкидають промивають, заправляють розтопленим маслом вершковим. Оброблену печін нарізують кусками, обсмажують разом із дрібно нарізаною цибулею подрібнюють на м'ясорубці. Усі компоненти з'єднують, додають збиті яйц масло, сіль, спеції й ретельно перемішують.

Після охолодження в курей видаляють шкіру шиї, крила до ліктьово суглоба, ноги вище колінного суглоба й нарубують на куски масою 100—150 на порцію.

Соус грибний подають окремо.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смаженої печінки.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

2.92. ПОТРУШКИ ПО-ХЛИНІВСЬКИ — СУБПРОДУКТИ З ПТИЦІ, ЗАПЕЧЕНІ ІЗ ЦИБУЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Субпродукти птиці (печінка, серце, шлунок)	—	128
Маса готових субпродуктів	**—**	**100**
Цибуля ріпчаста	238	200
Майонез	80	80
Сир	22	20
Маргарин	22	22
Маса напівфабрикату	**—**	**420**
Вихід	**—**	**360**

Оброблені субпродукти птиці (печінку, серце, шлунок) ретельно промивають і нарізують, серце й шлунок укладують у сотейник, заливають гарячою водою й варять до напівготовності. Цибулю ріпчасту нарізують півкільцями.

На змащену маргарином порційну сковороду кладуть шар цибулі ріпчастої (1/2 норми) і солять. Потім кладуть шар підготовлених субпродуктів, накривають цибулею, що залишилася, поверхню змащують майонезом, посипають тертим сиром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у духовій шафі протягом 30—40 хв.

Подають у порційній сковороді.

СОЛОДКІ СТРАВИ

2.93. ЯБЛУКА ЗАПЕЧЕНІ "РОДЗИНКА"

Яблука	142	125
Для фаршу:		
Сир	31	31
Родзинки	15,3	15
Цукор	15	15
Маса фаршу	—	60
Маса запечених яблук	—	150
Для сиропу:		
Мед	40	40
Вода	12	12
Кислота лимонна	0,1	0,1
Маса сиропу	—	50
Горіхи волоські	11,6	5,2/5[1]
Вихід	**—**	**205**

У яблук, не обчищуючи їх від шкірки, видаляють насінневі гнізда; отвір, що утворився, заповнюють фаршем. Яблука кладуть на лист, підливають невелику кількість води, запікають у духовій шафі протягом 15—20 хв (залежно від сорту яблук).

Для фаршу: у протертий сир додають підготовлені й обсушені родзинки, цукор і все перемішують.

Для сиропу: у гарячу воду кладуть мед, доводять до кипіння й варять при постійному помішуванні 5 хв. Наприкінці варіння додають кислоту лимонну й охолоджують.

Під час подавання яблука поливають сиропом і посипають підсушеними подрібненими горіхами.

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса підсушених горіхів.

2.94. САРАТОВСЬКИЙ СУВЕНІР — АСОРТІ З КРЕМІВ

	БРУТТО	НЕТТО
Сметана (жирн. 36%)	500	500
Рафінадна пудра	150	150
Какао-порошок	25	25
Сироп вишневий або малиновий, або чорноплідноряби новий	40	40
Желатин	25	25
Вода (для желатину)	200	200
Маса готового виробу	**—**	**820**
Сироп грушевий	130	130
Шоколад	50	50
Вихід	**—**	**1000**

У посудину наливають охолоджену сметану, додають рафінадну пудру, збивають до утворення пишної маси й ділять на три частини. Потім в одну з них додають какао, в дві інші — сироп (малиновий або вишневий, або чорноплідноряби новий), після чого в кожну з них при швидкому помішуванні вводять розчинений, прокип'ячений, процідже ний і остиглий до температури 15—18°С желатин.

Отримані суміші розливають у лотки й охолоджують. Із застиглих мас виймкою вирізують кульки, ромбики, укладують їх у креманки, чергуючи по кольору.

Подають по 100 г на порцію, поливають сиропом грушевим. Зверху посипають тертим шоколадом.

2.95. ЧАК-ЧАК — СМАЖЕНІ КУЛЬКИ З ТІСТА В МЕДОВОМУ СИРОПІ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне вищого сорту	400	400
в тому числі на підпилення	20	20
Яйця	4 шт.	160
Молоко	67	67
Цукор	10	10
Маса тіста	—	620
Масло вершкове топлене (для смаження)	210	210
Маса смажених чак-чак (кульок)	—	620
Для медового сиропу:		
Мед	370	370
Цукор	90	90
Маса сиропу	—	380
Вихід	**—**	**1000**

З просіяного борошна, яєць, молока й цукру замішують круте тісто. Тісто скачують тонкими джгутами, ділять на кусочки масою 5—10 г і надають форми кульок. Смажать вироби у фритюрі при безперервному помішуванні до золотистого кольору. Обсмажені кульки вводять у сироп і рівномірно перемішують. Потім виробу швидко надають круглої, квадратної або прямокутної форми й охолоджують.

Для сиропу: мед уварюють із цукром (до слабкої кульки) і охолоджують до температури 45—55°С.

Подають чак-чак по 100—150 г на порцію.

НАПОЇ

2.96. ЧАЙ ПО-ЯКУТСЬКИ	БРУТТО	НЕТТО
Чай вищого або 1-го сорту	2,5	2,5
Вода	200	200
Молоко	21	21[1]
Цукор	20	20
Вихід	—	**200/20**

Чай заварюють у порцелянових або емальованих чайниках, використовуючи для заварювання свіжоприготовлений окріп. Перед заварюванням чайник ополіскують гарячою водою, після цього кладуть у нього чай, заливають окропом приблизно на 1/3 об'єму чайника й залишають на 5—10 хв для настоювання, після чого доливають окропом.

Під час подавання в склянку або чашку наливають гаряче кип'ячене молоко, додають заварку (50 мл) і доливають окропом. Цукор подають окремо.

2.97. ДЖОМБА — ЧАЙ ІЗ МОЛОКОМ (КАЛМИЦЬКА СТРАВА)	НЕТТО
Чай грузинський (плитковий)	4
Молоко	50
Вода	160
Масло вершкове	2
Сіль	0,1
Мускатний горіх	0,05
Вихід	**200**

Подрібнений плитковий грузинський пресований чай заливають холодною водою, доводять до кипіння, кип'ятять протягом 5 хв, додають підігріте молоко й при помішуванні знову доводять до кипіння. Потім проціджують, додають масло вершкове, сіль, мускатний горіх.

Подають у піалах.

2.98. ЧАЙ ІЗ МАТЕРИНКОЮ ЗВИЧАЙНОЮ (УДМУРТСЬКА СТРАВА)	НЕТТО
Материнка звичайна	2
Вода	204
Цукор	15
Вихід	**200/15**

Материнку звичайну заварюють окропом, настоюють протягом 10 хв, після цього проціджують і доводять до кипіння.

До чаю цукор подають окремо.

2.99. НАПІЙ ІЗ КУРАГИ	
Курага	75/138[2]
Мед	125
Вода	1000
Вихід	**1000**

1 Маса кип'яченого молока.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної кураги.

Курагу перебирають, промивають, заливають гарячою водою, варять, протирають, щільно закривають посудину кришкою і настоюють протягом 25—30 хв. Потім проціджують, додають мед, розмішують до повного розчинення й охолоджують.

2.100. НАПІЙ ГОРОБИНОВИЙ, КАЛИНОВИЙ (УДМУРТСЬКА СТРАВА)	БРУТТО	НЕТТО
Горобина або калина	211	200
Цукор	125	125
Вода	930	930
Вихід	—	**1000**

Підготовлену горобину або калину протирають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять при слабкому кипінні протягом 10—15 хв і проціджують. У відвар додають цукор, доводять до кипіння, вливають віджатий сік, розмішують і охолоджують.

2.101. ЗБИТЕНЬ		
Мед	100	100
Цукор	75	75
Гвоздика	3	3
Кориця	5	5
Кардамон або імбир	5	5
Лавровий лист	1	1
Обліпиха	110	100
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**

Гвоздику, корицю, кардамон або імбир заливають гарячою водою й кип'ятять протягом 10—12 хв. За 5 хв до закінчення варіння кладуть лавровий лист. Відвар проціджують, додають у нього цукор, мед, віджатий сік, з'єднаний із відваром з обліпихи, і доводять до кипіння.

Для соку: обліпиху перебирають, промивають, протирають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять і проціджують. Отриманий відвар з'єднують із соком.

Подають збитень гарячим по 200 г на порцію.

2.102. КВАС ЯБЛУЧНИЙ		
Яблука свіжі	227	200
Дріжджі пресовані	10	10
Цукор	100	100
Кислота лимонна	1	1
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**

Яблука миють, видаляють насіннєві гнізда, нарізують часточками, заливають гарячою водою, кип'ятять протягом 5 хв і залишають на 3—4 год для настоювання. Потім додають розведені в теплому відварі дріжджі, цукор, лимонну кислоту, залишають на 24 год для бродіння при температурі 20 С, проціджують і охолоджують.

Подають квас по 200 г на порцію.

2.103. КВАС ІЗ ЖУРАВЛИНИ

	БРУТТО	НЕТТО
Журавлина	132	125
Дріжджі пресовані	4	4
Вода	1015	1015
Цукор	120	120
Вихід	—	**1000**

Журавлину перебирають, промивають, протирають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять протягом 5—8 хв і проціджують. У відвар додають розведені дріжджі, цукор, віджатий сік, залишають на 5—6 год для бродіння при температурі 20°С, після цього проціджують і охолоджують.

Подають по 200 г на порцію.

2.104. КВАС МЕДОВИЙ

Екстракт хлібного квасу	88
Вода	900
Дріжджі пресовані	3
Цукор	11
Мед	50
Вихід	**1000**

Екстракт хлібного квасу розводять кип'яченою теплою водою. Дріжджі також розводять кип'яченою теплою водою, залишають на 20—30 хв і з'єднують із розведеним екстрактом.

У невелику кількість квасу додають мед, розмішують до повного розчинення, а після цього з'єднують із квасом, що залишився.

Подають по 200 г на порцію.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

2.105. ПЕЛЬМЕНІ СТАРОРОСІЙСЬКІ — ПЕЛЬМЕНІ З ФАРШЕМ ІЗ СУБПРОДУКТІВ

Борошно пшеничне	53	53
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/4 шт.	10
Молоко	26	26
Цукор	2	2
Масло вершкове	3	3
Сіль	1	1
Маса тіста	—	93
Для фаршу:		
Серце	69	59
Легені	80	74
Гриби білі сушені	1	2[1]
Цибуля ріпчаста	6	5
Масло вершкове	4	4
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса фаршу	—	92

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових пельменів	—	**200**
Масло вершкове	10	10
або сметана	25	25
або оцет 3%-й	25	25
Вихід: з маслом	—	**210**
зі сметаною	—	**225**
з оцтом	—	**225**

У просіяне борошно додають нагріте до температури 30—35°С молоко, яйця, цукор, масло вершкове, сіль і замішують тісто. Підготовлене тісто витримують 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності, після чого тонко розкачують (завтовшки 1,5—2 мм).

На тісто кладуть рядами кульки фаршу масою 11—12 г на відстані 30—40 мм один від одного. Потім край тіста піднімають, накривають ним фарш, після чого вирізують пельмені спеціальним пристосуванням або формочкою із загостреними краями й затупленим обідком (для натискування). Маса одного пельменя має бути 23—24 г. Обрізки тіста, які залишилися, використовують при повторному розкачуванні. Сформовані пельмені укладують в один шар на посипані борошном дерев'яні лотки й до варіння зберігають при мінусовій температурі.

Підготовлені пельмені варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг пельменів 4 л води й 20 г солі) при слабкому кипінні протягом 5—7 хв. Готові пельмені виймають шумівкою з великими отворами або друшляком і порціюють по 8—9 шт. на порцію.

Для фаршу: легені, серце нарізують і промивають до повного видалення згустків крові. Підготовлені субпродукти варять у підсоленій воді, охолоджують і подрібнюють на м'ясорубці. Гриби варять (рец. № 1.21), дрібно нарізують і смажать разом із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею. Подрібнені субпродукти з'єднують із грибами й цибулею, додають сіль, перець і ретельно перемішують.

Пельмені під час подавання поливають розтопленим маслом вершковим або сметаною, або оцтом. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки (3—4 г нетто на порцію).

2.106. ПЕЛЬМЕНІ ПО-МОРДОВСЬКИ — ПЕЛЬМЕНІ З ФАРШЕМ ІЗ М'ЯСА Й КАРТОПЛІ

Борошно пшеничне вищого сорту	40	40
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	16	16
Сіль	0,5	0,5
Маса тіста	—	60
Для фаршу:		
Свинина (котлетне м'ясо)	53	45
Картопля	55	41
Цибуля ріпчаста	12	10
Цукор	0,2	0,2
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса фаршу	—	95
Маса напівфабрикату	—	**155**
Маса готових пельменів	—	165

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	10	10
Маса смажених пельменів	—	**145**
Масло вершкове	5	5
або соус № 1.370, 1.375, 1.376	—	50
Вихід: з маслом	—	**150**
або із соусом	—	**195**

У просіяне борошно додають нагріту до температури 30—35°С воду, яйця, сіль і замішують тісто. Підготовлене тісто витримують протягом 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності. Готове тісто ділять на кусни, розкачують на коржі діаметра 100—120 мм завтовшки 1,5—2 мм, на середину яких викладують фарш і защіпують "мотузкою".

Підготовлені пельмені варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг пельменів 4 л води й 20 г солі) при слабкому кипінні протягом 5—7 хв. Готові пельмені виймають шумівкою з великими отворами або друшляком, а після цього смажать у жиру до утворення кірочки золотистого кольору та готовності фаршу.

Для фаршу: котлетне м'ясо нарізують кусочками масою 5—10 г, підготовлені картоплю, цибулю ріпчасту нарізують дрібними кубиками, після цього додають сіль, цукор, перець і ретельно перемішують.

Подають по 4 шт. на порцію, поливаючи розтопленим маслом вершковим або соусом томатним, або сметанним, або сметанним із томатом.

2.107. ГРИБНІ ВУШКА — ПЕЛЬМЕНІ З ГРИБНИМ ФАРШЕМ

Борошно пшеничне	44	44
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/3 шт.	13
Вода	9	9
Сіль	3	3
Маса тіста	—	67
Для фаршу:		
Гриби білі сушені	13	26[1]
Цибуля ріпчаста	7	6
Сіль	0,6	0,6
Перець чорний мелений	0,03	0,03
Масло вершкове	6	6
Маса фаршу	—	30
Маса напівфабрикату	—	**97**
Олія	10	10
Вихід	—	**95**

Підготовлене тісто (рец. № 2.106) розкачують тонко (близько 2 мм), нарізують на смужки, а потім на трикутники масою 13—17 г, на які укладають грибний фарш масою 6—8 г, краї защіпують, надаючи виробу трикутної форми.

Сформовані вушка укладають на нагріту сковороду, змащену олією, і смажать протягом 15—20 хв до утворення кірочки золотистого кольору.

Для фаршу: гриби варять (рец. № 1.21), дрібно нарізують, додають підготовлену дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець і смажать на маслі вершковому.

Грибні вушка (по 4—5 шт. на порцію) подають до грибного бульйону. Можна відварити їх у грибному бульйоні й у ньому ж подати.

1 Маса варених грибів.

2.108. БУУЗА-ПОЗИ — ВАРЕНИКИ З М'ЯСНИМ ФАРШЕМ (БУРЯТСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	41	41
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	11	11
Сіль	0,6	0,6
Маса тіста	—	60
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	86	63
Свинина (котлетне м'ясо)	65	55
Цибуля ріпчаста	12	10
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	0,08	0,08
Вода	23	23
Маса фаршу	—	150
Маса напівфабрикату	—	**210**
Олія (для змащування решіток)	2,5	2,5
Вихід	—	**200**

Підготовлене тісто (рец. № 2.106) ділять на кусочки масою 30 г, розкачують на кружальця завтовшки 1,5—2 мм, на середину кладуть по 75 г фаршу, краї защіпують, залишаючи невеликий отвір для виходу пари, і надають виробу круглої форми.

Вироби укладають на змащену олією решітку й варять на парі протягом 20 хв до готовності.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додають дрібно нарізану цибулю ріпчасту, сіль, перець, воду й ретельно перемішують.

Подають по 2 шт. на порцію.

2.109. ВАРЕНИКИ СИТНІ — ВАРЕНИКИ З ФАРШЕМ ІЗ М'ЯСА Й КАПУСТИ

Борошно пшеничне	60	60
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/10 шт.	4
Вода	20	20
Масло вершкове	1,5	1,5
Сіль	1,3	1,3
Маса тіста	—	85
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	65	48
Капуста квашена	60	42
Цибуля ріпчаста	24	20/10[1]
Олія	10	10
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,02	0,02
Маса фаршу	—	100
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових вареників	—	**200**
Масло вершкове	15	15
Вихід	—	**215**

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

У просіяне борошно додають нагріту до температури 30—35°С воду, яйця, масло вершкове, сіль і замішують тісто. Підготовлене тісто витримують протягом 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності.

Вареники формують так само, як і пельмені (рец. № 2.106), але більшого розміру (на 20 г тіста 25 г фаршу). Вареники варять у киплячій підсоленій воді при слабкому кипінні протягом 10—15 хв до готовності.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці. Квашену капусту перебирають, промивають, якщо вона дуже кисла, віджимають, дрібно нарізують, кладуть у посудину з розігрітим жиром шаром не більш як 30—40 мм, злегка обсмажують, додають невелику кількість рідини (5—6% від маси капусти) і тушкують до готовності. Підготовлену ріпчасту цибулю дрібно нарізують і пасерують. Усі компоненти з'єднують, додають сіль, перець і ретельно перемішують.

Готові вареники подають по 4 шт. на порцію, поливаючи маслом вершковим.

2.110. КУРЕЙЗЕ ДАГЕСТАНСЬКЕ — ПЕЛЬМЕНІ З М'ЯСНИМ ФАРШЕМ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	95	95
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	40	40
Сіль	2	2
Маса тіста	—	135
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	129	95
Цибуля ріпчаста	48	40
Петрушка або кріп (зелень)	7	5
Томатне пюре	10	10
Кулінарний жир	10	10
Сіль	4	4
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Вода	25	25
Маса фаршу	—	**185**
Маса напівфабрикату (курейзе)	—	**320**
Маса варених курейзе	—	**345**
Для томатно-часникового соусу:		
Томатне пюре	21	21
Кулінарний жир	3	3
Вода	22	22
Часник	6,4	5
Сіль	1	1
Маса томатно-часникового соусу	—	50
або для сметанно-часникового соусу:		
Сметана	35	35
Часник	6,4	5
Сіль	1	1
Вода	10	10
Маса сметанно-часникового соусу	—	50
Вихід	—	**395**

З борошна, води й солі замішують прісне тісто. Підготовлене тісто витримують протягом 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності. Готове тісто ділять на кусочки масою 9—10 г, розкачують на коржі завтовшки 1,5—2 мм, на середину яких кладуть по 10—12 г фаршу, і краї

защіпують фігурною кіскою, надаючи виробу овальної форми з одним загостреним кінцем. Маса одного виробу має бути 18—20 г.

Підготовлені вироби варять у киплячій підсоленій воді при слабкому кипінні протягом 6—7 хв. Готові вироби виймають шумівкою або друшляком.

Для фаршу: м'ясо й цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану зелень, пасероване томатне пюре, розтоплений жир, сіль, перець, воду й перемішують.

Для томатно-часникового соусу: томатне пюре пасерують, охолоджують, з'єднують із розтертим із сіллю часником і розводять кип'яченою охолодженою водою.

Для сметанно-часникового соусу: сметану змішують з розтертим із сіллю часником і розводять кип'яченою охолодженою водою.

Подають курейзе по 16—18 шт. на порцію. Приправу подають окремо.

2.111. ХУРАН-КУКЛИ — ВАРЕНИКИ З ФАРШЕМ ІЗ ЗЕЛЕНОЇ ЦИБУЛІ ТА ЯЄЦЬ АБО З ФАРШЕМ ІЗ ЗЕЛЕНОЇ ЦИБУЛІ ТА СИРУ (ЧУВАСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	75	75
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	26	26
Сіль	1	1
Маса тіста	—	108
Для фаршу:		
Цибуля зелена	75	60
Яйця	1 шт.	40
Масло вершкове	5	5
Сіль	1	1
або		
Цибуля зелена	19	15
Сир	81	80
Яйця	1/8 шт.	5
Масло вершкове	5	5
Сіль	1	1
Маса фаршу	—	102
Маса напівфабрикату	—	**210**
Маса варених хуран-кукли	—	**230**
Масло вершкове	10	10
або сметана	25	25
Вихід: з маслом	—	**240**
зі сметаною	—	**255**

Підготовлене тісто (рец. № 2.106) перед формуванням витримують протягом 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності.

Вироби формують так само, як вареники, варять у киплячій підсоленій воді при слабкому кипінні протягом 7—10 хв, потім виймають шумівкою або друшляком і подають по 7—8 шт. на порцію.

Для фаршу: цибулю ріпчасту дрібно нарізують, сир протирають, з'єднують із дрібно січеними вареними яйцями (для фаршу із зеленою цибулею й сиром — із сирими яйцями), додають розтоплене масло вершкове, сіль і ретельно перемішують.

Під час подавання хуран-кукли поливають розтопленим маслом вершковим або сметаною.

2.112. СЕКСЕРДИК — РОМБИКИ З ТІСТА (КАЛМИЦЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	75	75
у тому числі на підпилення	3	3
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	14	14
Сіль	2	2
Маса тіста	—	108
Маса вареного виробу	—	270
Масло вершкове	10	10
або сметана	10	10
Вихід	—	**280**

Підготовлене тісто (рец. № 2.110) тонко розкачують (завтовшки 1,5 мм), нарізують ромбиками розміром 35х35 мм, відварюють у підсоленій воді, відкидають на друшляк.

Під час подавання сексердик поливають розтопленим маслом вершковим або сметаною.

2.113. МЛИНЦІ ГУР'ЄВСЬКІ

Борошно пшеничне вищого сорту	59	59
Яйця	2/3 шт.	27
Масло вершкове	16	16
Кефір	85	85
Цукор	4,3	4,3
Сіль	1,2	1,2
Маса тіста	—	190
Маса готових млинців	—	150
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
або мед	15	15
або ікра осетрових або лососевих риб	25,5	25
або кета	38	25
або сьомга[1]	35	25
або оселедець[1]	52	25
Вихід: з маслом		**160**
зі сметаною	—	**170**
з медом	—	**165**
з ікрою осетрових або лососевих риб або кетою, або сьомгою, або оселедцем	—	**175**

Просіяне борошно розтирають із жовтками яєць, потім із маслом вершковим, додають кефір, цукор, сіль. В отримане тісто вводять збиті білки, перемішують до однорідної маси й проціджують.

[1] Норми закладки вказано на сьомгу солону випотрошену, дрібну й оселедець солоний, пряного засолу, маринований нерозібраний середній.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковорідках без жиру, товщина млинців має бути не менш як 3—4 мм.

Подають млинці по 3 шт. на порцію з маслом вершковим або сметаною, або медом, або ікрою, або кетою, або сьомгою, або оселедцем.

2.114. МЛИНЦІ ПО-СТАРОЄЛЕЦЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	66	66
Сметана	50	50
Кефір	37	37
Яйця	1 шт.	40
Масло вершкове	10	10
Цукор	2	2
Сіль	1,5	1,5
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	1,5	1,5
Маса тіста	—	205
Олія	5	5
Маса готових млинців	—	**150**
Для соусу:		
Мед	10	10
Масло вершкове	10	10
Сметана	11	11
Маса соусу	—	**30**
Вихід	—	**180**

Кефір з'єднують зі сметаною, додають цукор, сіль, підготовлений гідрокарбонат натрію (сода питна), жовтки яєць і розтоплене масло вершкове. Потім всипають просіяне борошно, ретельно перемішують до отримання однорідної маси й проціджують. Білки збивають і обережно змішують з тістом. Випікають млинці з обох боків на нагрітих чавунних сковорідках, змащених олією. Товщина млинців має бути не менш як 3 мм.

Для соусу: мед, масло вершкове, сметану перемішують і доводять до кипіння.

Під час подавання млинці нарізують, укладують конвертиками. Соус подають окремо.

2.115. МЛИНЦІ ПШОНЯНІ (БАШКИРСЬКА СТРАВА)

Пшоно	16	16
Вода	32	32
Маса каші	—	45
Борошно пшеничне	55	55
Яйця	1/8 шт.	5
Цукор	8	8
Маргарин	10	10
Молоко	65	65
Вода	3	3
Дріжджі пресовані	3	3
Сіль	1,5	1,5
Маса тіста	—	190
Кулінарний жир	4	4
Маса готових млинців	—	**150**

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
або варення	30	30
Вихід: з маслом	—	**160**
зі сметаною	—	**170**
з варенням	—	**180**

Варять на воді без солі пшоняну кашу й охолоджують. У воді розчиняють цукор, сіль, додають попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують із молоком, підігрітим до температури 30—40°С, додають просіяне борошно (замість пшеничного борошна можна використати пшоняне борошно), яйця, кашу й ретельно перемішують. Потім вводять розтоплений жир і знову перемішують до утворення однорідної маси. Замішане тісто залишають у теплому місці (25—35°С) на 3—4 год. У процесі бродіння тісто 2—3 рази перемішують.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром, товщина млинців має бути не менш як 5 мм.

Подають по 2—3 шт. на порцію, поливають маслом або сметаною, або варенням.

2.116. КОМАН МЕЛНА — МЛИНЦІ ТРИШАРОВІ (МАРІЙСЬКА СТРАВА)

Борошно житнє або пшеничне	28	28
Яйця	1/10 шт.	4
Вода	15	15
Сіль	0,5	0,5
Маса тіста	—	**45**
Борошно вівсяне, або крупи манні	5	5
Молоко або кефір, або кисле молоко	16	16
Сметана	10	10
Маса тіста	—	**30**
Крупи вівсяні	16	16
Сметана	25	25
Маса тіста	—	**40**
Маргарин	5	5
Маса готових млинців	—	**100**
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**110**

У невеликій кількості води розчиняють сіль, з'єднують із водою, що залишилася, підігрітою до температури 35—40°С, додають просіяне борошно, яйця, перемішують до утворення однорідної маси. Готове тісто розкачують на корж завтовшки 1,5—2,0 мм за розміром сковороди й випікають у духовій шафі на змащеній маргарином сковороді. Коли з'явиться рум'яна кірочка, сковороду виймають і кладуть другий шар тіста, що складається з вівсяного борошна або манних круп, розведених підігрітим молоком, або кефіром з додаванням сметани (тісто має бути за консистенцією густим, як сметана) і знову випікають.

Для третього шару вівсяні крупи протягом 8—10 год витримують у сметані. Підготовлену у виді кашки суміш кладуть на другий шар і знову випікають до утворення рум'яної кірочки. Після випікання готовий коман

млинці) перекладають на тарілку й змащують поверхню розтопленим маслом вершковим. Товщина всього тришарового млинця має бути не більш як 6—7 мм.

Гарячі млинці подають цілими або порізаними на частини.

2.117. КОРОВАЙЦІ (МЛИНЦІ), ФАРШИРОВАНІ ЗЕЛЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ ТА ЯЙЦЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	35	35
Яйця	1/3 шт.	13
Молоко	100	100
Крохмаль картопляний	5	5
Цукор	3	3
Сіль	1	1
Маса тіста	—	155
Маргарин	10	10
Маса готових коровайців	—	**100**
Для фаршу:		
Цибуля зелена	75	60
Маргарин	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	30
Яйця	1/2 шт.	20
Сіль	2	2
Маса фаршу	—	50
Маса напівфабрикату	—	**150**
Маргарин	5	5
Маса готових коровайців із фаршем	—	**135**
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
Вихід: з маслом	—	**145**
зі сметаною	—	**155**

Яйця, цукор, сіль розмішують, додають холодне (50% від норми) молоко, всипають просіяні борошно, крохмаль і ретельно перемішують до отримання однорідної маси, поступово додаючи молоко, що залишилося. Готове рідке тісто проціджують. На змащену жиром розігріту сковороду наливають тісто, розподіляють рівним шаром по всій поверхні сковороди й обсмажують з одного боку, після чого виріб знімають і охолоджують.

На підсмажений бік виробу кладуть фарш, загортають у вигляді прямокутного плоского пиріжка й обсмажують з обох боків на розігрітій із жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, а після цього ставлять у духову шафу на 5—6 хв.

Для фаршу: зелену цибулю дрібно нарізують, пасерують, з'єднують із дрібно січеними яйцями й ретельно перемішують.

Подають коровайці по 2 шт. на порцію, поливаючи розтопленим маслом вершковим або сметаною.

2.118. СУМСИ ПЕЧЕНІ — ПИРІЖКИ ПЕЧЕНІ З КАПУСТЯНИМ ФАРШЕМ (БАШКИРСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне 1-го сорту	3750	3750
в тому числі на підпилення	170	170
Цукор	247	247
Маргарин	105	105

	БРУТТО	НЕТТО
Сіль	55	55
Дріжджі пресовані	105	105
Вода	1685	1685
Маса тіста	—	5800
Для фаршу:		
Капуста білокачанна свіжа	4500	3600
Маргарин	210	210
Маса готової капусти	—	2700
Яйця	7 1/2 шт.	300
або цибуля ріпчаста	714	600
Маргарин	90	90
Маса пасерованої цибулі	—	300
Петрушка (зелень)	41	30
Сіль	30	30
Маса фаршу	—	3000
Маса напівфабрикату	—	8800
Яйця	3 3/4	150
Жир (для змащування листів)	25	25
Вихід	—	**100 шт. по 80 г**

Готують дріжджове тісто безопарним способом: у підігріту до температури 35—40°С воду вводять заздалегідь розведені й процідженні дріжджі, цукор, сіль, всипають просіяне борошно й все перемішують. Після цього додають розтоплений маргарин і замішують тісто до того часу, поки воно не набуде однорідної консистенції. Посудину закривають кришкою й ставлять на 3—4 год для бродіння у тепле місце (35—40°С). Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 раза, його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, під час якого обминають ще 1—2 рази.

Готове дріжджове тісто ділять на куски масою 58 г і розкачують на круглі коржі завтовшки 5—10 мм. На середину коржів кладуть фарш масою 30 г, надають виробам форми півмісяця, розстоюють 30—40 хв, змащують яйцями й випікають при температурі 200—220°С протягом 15—20 хв.

Для фаршу: підготовлену капусту дрібно нарізують, після цього кладуть шаром не більш як 30 мм на лист із розтопленим жиром і смажать до готовності. Готову капусту охолоджують, додають зварені круто й дрібно січені яйця або пасеровану цибулю ріпчасту, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль і ретельно перемішують.

Сумси можна готувати з рибним або м'ясним фаршем.

2.119. ПИРІЖКИ З РИБОЮ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)

Тісто дріжджове № 1.436	—	10600
Борошно на підпилення	200	200
Тріска[1]	8219	6000
або сом (крім океанського)	13333	6000
або льодяна риба	13333	6000
або хек сріблястий	12245	6000
або філе тріски без шкіри, яке випускається промисловістю	6383	6000
Сіль	70	70

[1] Норма закладки вказана на тріску випотрошену й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
Маргарин	300	300
Жир (для змащування листів)	35	35
Вихід	—	**100 шт. по 150 г**

Готове дріжджове тісто ділять на куски масою 106 г, формують у кульки, розстоюють протягом 5—10 хв і розкачують на коржі завтовшки 10 мм. На середину коржів кладуть куски риби, розібраної на філе без шкіри й кісток (якщо риба дрібна, то можна цілою), посипають сіллю, збризкують маргарином і загортають тісто у вигляді конверта.

Сформовані вироби укладають на змащений жиром лист, розстоюють і випікають при температурі 220—240°С протягом 30—40 хв.

2.120. ЧЕПАЛГАШ – ПИРІЖКИ ІЗ СИРНИМ АБО КАРТОПЛЯНИМ ФАРШЕМ (ЧЕЧЕНО-ІНГУСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне вищого сорту	61	61
в тому числі на підпилення	2	2
Кефір	40	40
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	0,5	0,5
Сіль	0,8	0,8
Маса тіста	—	100
Для фаршу із сиру:		
Сир	38	38
Яйця	1/8 шт.	5
Сіль	0,5	0,5
Маса фаршу із сиру	—	43
Для фаршу з картоплі:		
Картопля	41	31/30[1]
Сир твердий	8,8	8[2]
Цибуля ріпчаста	14	12
Маргарин	1,5	1,5
Маса пасерованої цибулі	—	6
Сіль	0,5	0,5
Маса фаршу з картоплі	—	43
Маса напівфабрикату	—	**143**
Маса готового виробу	—	**130**
Масло вершкове (для змащування виробу)	10	10
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**100 шт. по 150 г**

Просіяне борошно змішують із підігрітим кефіром, вводять підготовлений гідрокарбонат натрію, сіль і замішують тісто до однорідної консистенції. Потім тісто ділять на куски масою 100 г, розкачують коржі завтовшки 10—15 мм. На перший корж кладуть сирний або картопляний фарш, другим накривають і краї защіпують, надаючи виробу круглої форми.

[1] Маса вареної картоплі.
[2] Маса тертого сиру.

Випікають вироби з обох боків на розігрітих сковородах без жиру до утворення золотистої кірочки. Гарячі вироби збризкують теплою кип'яченою водою й змащують розтопленим маслом вершковим.

Для фаршу: сир або варену картоплю протирають. Підготовлений сир з'єднують із дрібно січеними яйцями й сіллю. До картоплі додають тертий твердий сир, пасеровану дрібно нарізану цибулю ріпчасту, сіль.

Подають по 1—2 шт. на порцію. Окремо подають розтоплене масло вершкове.

2.121. ХУУЖУР — ЧЕБУРЕКИ (ТУВИНСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	3750	3750
Яйця	10 шт.	400
Вода	1460	1460
Сіль	55	55
Маса тіста	—	5500
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	5035	3600
Цибуля ріпчаста	893	750
Сіль	80	80
Перець чорний мелений	3	3
Вода	750	750
Маса фаршу	—	5000
Маса напівфабрикату	—	**10500**
Олія	900	900
Олія (для змащування інвентаря)	25	25
Вихід	—	**100 шт. по 105 г**

У холодну воду вводять сирі яйця, сіль, перемішують, додають просіяне борошно й замішують круте тісто, яке витримують протягом 20—30 хв для набухання клейковини.

Готове тісто ділять на куски масою 55 г, розкачують коржі завтовшки 2 мм на змащеному олією столі, кладуть на кожний 50 г фаршу, защіпують краї "кіскою", надаючи виробам форми півмісяця. Сформовані вироби смажать у фритюрі.

Для фаршу: котлетне м'ясо разом із підготовленою ріпчастою цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець, воду й ретельно перемішують.

Подають хуужур по 2 шт. на порцію.

2.122. БІЛЯШІ КАРЕЛЬСЬКІ — БІЛЯШІ З РИБНИМ ФАРШЕМ

Тісто дріжджове № 2.118	—	40
Для фаршу:		
Тріска[1]	44	32
або минтай	70	32
або окунь морський[1]	48	32
або філе тріски без шкіри, яке випускається промисловістю	34	32
Цибуля ріпчаста	8	7

[1] Норми закладки вказано на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

	БРУТТО	НЕТТО
[illegible]	1/20 шт.	2
[illegible]ця	0,3	0,3
[illegible]рець чорний мелений	0,7	0,7
[illegible]ль	3	3
[illegible]да або молоко	—	44
Маса фаршу	—	84
Маса напівфабрикату		
[illegible]лія (для смаження та змащування [illegible]ола й листів)	6	6
Вихід	—	80

Підготовлене дріжджове тісто (рец. № 2.118) ділять на куски масою 40 г, ро[illegible]ують на коржі завтовшки 1,5 мм, на середину яких кладуть по 44 [illegible]шу, надають виробам круглої форми, при цьому краї защіпують так, що[illegible]ш було видно.

Для фаршу: філе риби без шкіри й кісток нарізують на куски, подрібнюют[illegible]ом із підготовленою ріпчастою цибулею на м'ясорубці, додають сирі яйця[illegible]рець, сіль, воду або молоко й перемішують до однорідної консистенції.

Вироби укладають на сковороду з розжареним до температури 180—190°[illegible]ром фаршем донизу й смажать з обох боків до готовності.

Подають по 1—3 шт. на порцію.

123. ВАК-БАЛИШ — ПИРІЖКИ З ФАРШЕМ ІЗ М'ЯСА Й РИСУ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

[illegible]рошно пшеничне вищого сорту	3100	3100
[illegible]в тому числі на підпилення	100	100
[illegible]кор	100	100
[illegible]сло вершкове	260	260
[illegible]ця	6 1/2 шт.	260
[illegible]ль	40	40
[illegible]рижджі пресовані	120	120
[illegible]локо	500	500
[illegible]да	750	750
Маса тіста	—	5000
Для фаршу:		
[illegible]ловичина (тазостегнова та поперекова [illegible]тини)	3057	2250
[illegible]рупи рисові	600	600
Маса вареного рису	—	1680
[illegible]бибуля ріпчаста	774	650
[illegible]асло вершкове	750	750
[illegible]рець чорний мелений	5	5
[illegible]ль	100	100
Маса фаршу	—	5000
[illegible]ця (для змащування виробів)	2 1/2	100
Жир (для змащування листів)	25	25
Маса готового вак-балиша	—	**9000**
Масло вершкове (для змащування)	100	100
Вихід	—	**100 шт. по 90 г**

Тісто готують опарним способом. У підігріте до температури 35—40°С м[illegible]око (60—70% від загальної кількості рідини) додають розведені у воді [illegible]проціджені дріжджі, всипають частину просіяного борошна (35—60%)

перемішують до отримання однорідної маси. Поверхню опари посипають борошном, посудину накривають кришкою й ставлять у тепле місце (35—40°С) на 2,5—3 год для бродіння. Коли опара збільшиться в об'ємі у 2—2,5 раза й почне опадати, до неї додають решту рідини з розчиненими в ній сіллю і цукром, яйця, після цього все перемішують, всипають решту борошна й замішують тісто. Наприкінці замішування додають розтоплене масло вершкове. Посудину закривають кришкою й залишають на 2—2,5 год для бродіння. Під час бродіння тісто обминають 2—3 рази.

Готове дріжджове тісто ділять на куски масою 50 г і розкачують їх на коржі завтовшки 4—5 мм. На середину коржів укладують по 50 г фаршу, краї коржів трохи піднімають і защіпують, надаючи виробам заокругленої форми з отвором зверху.

Вироби укладають на змащені жиром кондитерські листи для розстоювання. За 5—10 хв до початку випікання вироби змащують яйцями й випікають при температурі 200—240°С протягом 25—30 хв.

Для фаршу: яловичину нарізують дрібними кубиками, додають перебрані й промиті рисові крупи, зварені до напівготовності, дрібно нарізану сиру ріпчасту цибулю, перець, сіль, розтоплене масло вершкове й ретельно перемішують.

Готові вироби змащують розтопленим маслом вершковим.

2.124. ПАРЕНГЕ ПЕРЕМЕЧ — ВАТРУШКА З КАРТОПЛЯНИМ ФАРШЕМ (МАРІЙСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто дріжджове № 1.436	—	11600
Борошно на підпилення	350	350
Для фаршу:		
Картопля	5600	4200/4074[1]
Молоко	770	770
Яйця	14 1/2 шт.	580
Цибуля ріпчаста	1143	960/480[2]
Масло вершкове	290	290
Сіль	60	60
Маса фаршу	—	6000
Маса напівфабрикату	—	**17600**
Яйця (для змащування виробів)	3 3/4 шт.	150
Жир (для змащування листів)	50	50
Вихід	—	**100 шт. по 150 г**

Дріжджове тісто ділять на куски масою 116 г і розкачують їх на коржі завтовшки 10—15 мм діаметром 200—250 мм. На середину коржів кладуть картопляний фарш, краї коржів загортають усередину, защіпують, надаючи виробу форми ватрушки.

Сформовані вироби для розстоювання укладають на листи, змащені жиром. За 5—10 хв перед випіканням вироби змащують яйцями й випікають при температурі 230—250°С протягом 15—20 хв.

Для фаршу: обчищену картоплю варять, відвар зливають, після цього картоплю гарячою протирають, додають молоко, яйця, підготовлену дрібно нарізану пасеровану цибулю, розтоплене масло вершкове, сіль і ретельно перемішують.

Подають вироби гарячими по 1 шт. на порцію.

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної картоплі.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

2.125. ДИВУ ДАРГИНСЬКЕ — ПИРІГ ІЗ ФАРШЕМ ІЗ М'ЯСА Й КАРТОПЛІ (ДАГЕСТАНСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	114	114
в тому числі на підпилення	5	5
Цукор	8	8
Маргарин	3	3
Сіль	2	2
Дріжджі пресовані	4	4
Вода	54	54
Маса тіста	—	180
Для фаршу:		
Яловичина (тазостегнова й поперекова частини)	136	100
Картопля	133	100
Цибуля ріпчаста	10	8
Яйця	1/4 шт.	10
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Кріп (зелень)	4	3
Маса фаршу	—	218
Яйця (для змащування)	1/20 шт.	2
Маса напівфабрикату	—	**400**
Жир (для змащування листів)	2	2
Маса готового виробу	—	**350**
Маргарин	8	8
Вихід	—	**358**

Дріжджове тісто (рец. № 2.123) розкачують на коржі діаметра 200—220 мм товщини 2—2,5 мм. Фарш кладуть на одну половину коржа, іншою — на кривають, краї защіпують "кіскою", надаючи виробу форми півмісяця.

Сформовані вироби укладають на змащений жиром лист, розстоюють після цього зверху змащують яйцями й випікають при температурі 180—200°С протягом 15—20 хв.

Для фаршу: м'ясо й сиру обчищену картоплю нарізують дрібними кубиками або брусочками масою 8—10 г, підготовлену ріпчасту цибулю дрібно ріжуть. М'ясо, картоплю, цибулю, сирі яйця з'єднують, додають сіль, перець, дрібно нарізаний кріп і ретельно перемішують.

Після випікання вироби змащують з обох боків маргарином.

2.126. ГУБАДЯ З КОРТОМ — ПИРІГ ІЗ БАГАТОШАРОВИМ ФАРШЕМ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне вищого сорту	172	172
в тому числі на підпилення	7	7
Цукор	6	6
Масло вершкове	25	25
Яйця	1 шт.	40
Дріжджі пресовані	5	5
Молоко	30	30
Вода	30	30
Сіль	3	3
Маса тіста	—	300

	БРУТТО	НЕТТО
Для фаршу:		
Крупи рисові	150	420[1]
Для корта:		
Сир	170	168
Цукор	34	34
Масло топлене	11	11
Маса готового корта	—	**120**
Яйця	3 шт.	120
Родзинки	51	50
Масло вершкове	90	90
Маса фаршу з кортом	—	800
Масло вершкове (для змащування виробів)	5	5
Для крихт:		
Борошно пшеничне	20	20
Масло вершкове	10	10
Маса напівфабрикату	—	**1130**
Жир (для змащування сковороди)	3	3
Вихід	—	**1000**

Дріжджове тісто (рец. № 2.123) ділять на дві частини. Більшу частину тіста розкачують на корж завтовшки 10 мм і кладуть на змащену сковороду. На тісто кладуть продукти шарами у такій послідовності: підготовлений зварений до напівготовності рис, корт, зварені круто нарізані яйця, перебрані й промиті родзинки (можна ці шари повторити). Потім поливають розтопленим маслом вершковим і накривають шаром тіста завтовшки 2—3 мм. Краї коржів з'єднують, защіпують рельєфним швом, поверхню виробу проколюють, змащують маслом вершковим, посипають крихтами (суміш борошна з маслом вершковим) і розстоюють.

Після розстоювання вироби випікають при температурі 210—230°С протягом 35—45 хв.

Для корта: до протертого сиру додають цукор, масло вершкове топлене, перемішують і уварюють на слабкому вогні до утворення розсипчастої маси світло-коричневого кольору.

Готову губадю нарізують по 100—150 г на порцію й подають гарячою.

2.127. ТУРІЯ ПОЧИЖ КОГИЛЬО — ПИРІГ ІЗ ЖУРАВЛИНОЮ (МАРІЙСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне вищого сорту	450	450
в тому числі на підпилення	10	10
Яйця	3/4 шт.	30
Масло вершкове	10	10
Сметана	225	225
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	6	6
Сіль	6	6
Маса тіста	—	700
Для фаршу:		
Журавлина	220	209
Повидло фруктове	200	200
Цукор	60	60
Маса фаршу	—	460

1 Маса вареного рису.

Яйця (для змащування пирога)	1/4 шт.	10
Жир (для змащування листів)	2,5	2,5
Вихід	—	**1000**

У сметану кладуть сіль, з'єднують з яйцями, ретельно перемішують і невеликими порціями (при помішуванні) вводять розтоплене масло вершкове. Потім додають просіяне борошно з гідрокарбонатом натрію і швидко замішують тісто. Готове тісто розкачують на корж завтовшки 70 мм, після чого кладуть на змащений лист і вирівнюють. На поверхню тіста кладуть шар фаршу, краї коржа загинають. З вузьких смужок тіста роблять візерунки гребінці, кільця або клітинки, оформлюючи ними поверхню виробу.

Сформований пиріг змащують яйцями й випікають при температурі 220—240°С протягом 10—12 хв.

Для фаршу: підготовлену журавлину протирають, додають повидло фруктове, цукор і ретельно перемішують.

Готовий пиріг розрізують на порції масою 50—100 г.

2.128. ФИДДЖИН — ПИРІГ ІЗ М'ЯСНИМ ФАРШЕМ (ШВНІЧНООСЕТИНСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне	335	335
в тому числі на підпилення	8	8
Вода	165	165
Сіль	4,5	4,5
Маса тіста	—	490
Для фаршу:		
Яловичина (боковий і зовнішній куски лопатково-шостегнової частини, лопаткова частина)	448	330
Цибуля рідчаста	48	40
Часник	49	38
Перець чорний мелений	3,3	3,3
Бульйон	180	180
Сіль	3,8	3,8
Маса фаршу	—	590
Маса напівфабрикату	—	**1080**
Маса готового пирога	—	**990**
Масло вершкове (для змащування пирога)	10	10
Вихід	—	**1000**

З борошна, води й солі замішують тісто й витримують його 20—30 хв. Потім ділять на дві нерівні частини. Більшу частину розкачують на корж завтовшки 5 мм, кладуть його на сковороду, щоб він накривав вінця сковороди й укладають рівномірно фарш по всій поверхні коржа. На другому коржі завтовшки 2—3 мм роблять фігурні надрізи (надрізи красивіші та їх легше зробити, якщо корж скласти учетверо). Потім цим коржем накривають сковороду й качалкою проводять по вінцях сковороди, зрізуючи з них тісто, краї защіпують.

Випікають при температурі 200—220°С протягом 15—20 хв. Готовий виріб змащують розтопленим маслом вершковим.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додають дрібно нарізану рідчасту цибулю, подрібнений часник, перець, сіль, розводять бульйоном і перемішують.

Під час подавання пиріг нарізують на порції масою 100—150 г і поливають розтопленим маслом вершковим (3—5 г на порцію).

2.129. КАБУШКАДЖИН — ПИРІГ ІЗ ФАРШЕМ ІЗ БРИНЗИ Й КАПУСТИ АБО КАРТОФЧИН — ПИРІГ ІЗ ФАРШЕМ ІЗ БРИНЗИ Й КАРТОПЛІ (ПІВНІЧНООСЕТИНСЬКІ СТРАВИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	350	350
в тому числі на підпилення	15	15
Маргарин	15	15
Яйця	3/8 шт.	15
Сіль	4,5	4,5
Дріжджі пресовані	15	15
Молоко	200	200
або вода	200	200
Маса тіста	—	580
Для фаршу (кабушкаджин):		
Бринза або сир осетинський	164	155[1]
Капуста білокачанна свіжа	466	373
Олія	25	25
Маса готової капусти	—	280
Цибуля ріпчаста	155	130/65[2]
Олія	25	25
Для фаршу (картофчин):		
Бринза або сир осетинський	254	240[1]
Картопля	329	247
Маса вареної картоплі	—	240
Сметана	30	30
Маса фаршу	—	490
Маса напівфабрикату	—	**1070**
Маса готового пирога	—	**990**
Масло вершкове (для змащування пирога)	10	10
Вихід	—	**1000**

Підготовлене дріжджове тісто (рец. № 2.124) розкачують на корж завтовшки 10 мм. На середину коржа кладуть фарш, після цього, збираючи краї коржа, поступово стягують їх на середину й з'єднують. Натиском долоні розрівнюють поверхню пирога. На верхній частині пирога посередині роблять надріз, розстоюють.

Випікають при температурі 200—240°С протягом 15—20 хв, після цього пиріг змащують маслом.

Для фаршу: терту бринзу або сир осетинський з'єднують зі смаженою капустою (кабушкаджин) або вареною протертою картоплею (картофчин), обчищеною дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею (кабушкаджин) або сметаною (картофчин) і ретельно перемішують.

Під час подавання пиріг нарізують на порції масою 100—150 г і поливають розтопленим маслом вершковим (3—5 г на порцію).

2.130. СКАНЦІ — ТРУБОЧКИ ІЗ СИРОМ (КАРЕЛЬСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно житнє	5090	5090
в тому числі на підпилення	205	205
Яйця	5 1/8 шт.	205
Молоко	1530	1530
Сіль	60	60
Маса тіста	—	6700
Маса підсушених сканців (коржів)	—	6000
Масло вершкове	500	500
Сир твердий	3180	3000[1]
Маса готового виробу	—	**9000**
Масло вершкове	1000	1000
Вихід	—	**100 шт.** по 100 г

З житнього борошна, молока, яєць і солі замішують тісто, розкачують його на коржі завтовшки 1 мм і підсушують 2—3 хв у духовій шафі. Один бік коржа змащують розтопленим маслом вершковим. На змащений бік укладують терти сир, скручують трубочкою, укладають на лист і випікають не більш як 5 хв. Після випікання готові вироби поливають розтопленим маслом вершковим.

Подають сканці гарячими по 2 шт. на порцію.

2.131. КИСТИБИЙ (КОРЖІ) З КАРТОПЛЕЮ АБО КАШЕЮ ПШОНЯНОЮ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне	52	52
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/4 шт.	10
Молоко	23	23
Сіль	1,5	1,5
Маса тіста	—	84
Маргарин (для смаження)	2	2
Маса підсмаженого кистибию	—	75
Для фаршу картопляного:		
Картопля	108	81/79[2]
Молоко	15	14[3]
Цибуля ріпчаста	12	10/5[4]
Масло вершкове	3	3
Сіль	1	1
або для фаршу (каша пшоняна):		
Пшоно	38	38
Молоко	68	68
Цукор	4	4
Маргарин	0,5	0,5
Сіль	1	1
Маса фаршу	—	95
Маса готового виробу	—	**170**
Масло вершкове (для поливання)	10	10
Вихід	—	**180**

Прісне тісто (рец. № 2.106) ділять на куски масою 84 г, розкачують їх на коржі завтовшки 2 мм і обсмажують на розжареній сковороді, змащеній жиром, до утворення рум'яної кірочки.

1 Маса тертої бринзи або сиру.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

1 Маса тертого сиру.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної картоплі.
3 Маса кип'яченого молока.
4 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

На одну половину гарячого коржа кладуть підготовлений фарш картопляний або фарш пшоняний і складають корж навпіл, закривши фарш.

Для фаршу картопляного: варену картоплю протирають, додають гаряче кип'ячене молоко, пасеровану ріпчасту цибулю, поступово вводять масло, сіль і перемішують до однорідної маси. Для фаршу пшоняного: готують розсипчасту молочну пшоняну кашу.

Під час подавання виріб поливають маслом вершковим.

2.132. КІРЖІН — КУКУРУДЗЯНИЙ КОРЖ (КАБАРДИНСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно кукурудзяне	6100	6100
Борошно пшеничне	510	510
в тому числі на підпилення	25	25
Вода	4570	4570
Сіль	100	100
Маса тіста	—	11000
Масло вершкове топлене	500	500
Вихід	—	**100 шт. по 100 г**

Кукурудзяне борошно обшпарюють окропом, перемішують, додають пшеничне борошно, сіль, замішують тісто й ставлять на 5—6 год у прохолодне місце. Готове тісто ділять на куски масою 110 г, розкачують на коржі завтовшки 20 мм, рясно змочуючи їх при цьому водою. Смажать на змащеній маслом вершковим топленим сковороді з обох боків до утворення золотистої кірочки.

Подають виріб гарячим або холодним із молоком, кефіром (150—200 г на порцію) або сметаною (100 г на порцію).

2.133. ХОКУМ-БЕРАМ — КОРЖІ ЗІ СМЕТАНОЮ Й СИРОМ (ЧЕЧЕНО-ІНГУСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне	155	155
або борошно кукурудзяне	155	155
в тому числі на підпилення	5	5
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	1	1
Сіль	2	2
Кефір	80	80
Маса тіста	—	235
Яйця	1/8 шт.	5
Маса готового хокума (коржа)	—	**200**
Берам:		
Сметана	60	60
Сир	41	40
Часник	1,9	1,5
Сіль	1	1
Маса готового берама	—	**100**
Вихід	—	**300**

У підігрітий кефір кладуть просіяне борошно, підготовлений гідрокарбонат натрію, сіль і замішують тісто. Готове тісто розділяють на куски масою 117—118 г, розкачують їх на коржі завтовшки 25—30 мм, які укладують на сково-

оду (без жиру) і випікають до утворення золотистої кірочки. Потім сковоро-
у виймають, верх виробу змащують збитими яйцями і випікають у духовій
афі при температурі 200—220°С протягом 10—15 хв.

Для берама: сметану з'єднують із протертим сиром, додають товчений із
лю часник і ретельно перемішують. Берам можна готувати й без часнику.

Подають хокум (коржі) по 2 шт. на порцію, до хокума окремо подають
рам.

134. КОРЖ СМЕТАННИЙ (БУРЯТСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
орошно пшеничне	13570	13570
в тому числі на підпилення	390	390
фір	6785	6785
етана	970	970
йця	17 1/2 шт.	700
ріжджі пресовані	240	240
укор	195	195
ль	100	100
Маса тіста	—	22000
Для сметанного тіста:		
етана	950	950
орошно пшеничне	475	475
йця	3 1/3 шт.	133
Маса сметанного тіста	—	1500
ир (для змащування листів)	50	50
Вихід	—	**100 шт. по 200 г**

Тісто готують безопарним способом. У кефір вводять розведені й
роціджені дріжджі, цукор, сіль, додають сметану, яйця, всипають просіяне
орошно й все перемішують до однорідної консистенції. Посудину закривають
ришкою й ставлять на 3—4 год для бродіння у тепле місце (35—40°С). Коли
істо збільшиться за об'ємом у 1,5 раза, його обминають протягом 1—2 хв
нову залишають для бродіння, під час якого тісто обминають ще 1—2 рази.

Готове тісто ділять на куски масою 220 г і розкачують на коржі завтовшки
0 мм. Перед випіканням поверхню змащують сметанним тістом (15 г), роб
ить два паралельних надрізи, укладують на змащений жиром лист
ипікають у духовій шафі при температурі 200—220°С протягом 20—30 хв.

Для сметанного тіста: просіяне борошно розводять сметаною, додають яйц
перемішують.

2.135. ХІЧІН (КОРЖ) ІЗ СИРОМ АБО ІЗ СИРОМ І КАРТОПЛЕЮ (БАЛКАРСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне	4920	4920
в тому числі на підпилення	200	200
Вода	3280	3280
Сіль	30	30
Маса тіста	—	8000

	БРУТТО	НЕТТО
Бринза або сир кабийський	13748	13000[1]
або		
Бринза або сир кабийський	9814	9280[1]
Картопля	5471	4103
Маса вареної картоплі	—	3980
Маса фаршу	—	13000
Маса напівфабрикату	—	**21000**
Маса готового хічіна	—	**20000**
Масло вершкове (для поливання)	3000	3000
Вихід	—	**100 шт. по 230 г**

З борошна, води й солі готують тісто, розділяють на кусочки масою 80 г і формують їх у вигляді кульок. Дерев'яним товкачиком роблять у них заглиблення, які заповнюють фаршем (130 г). Виробам надають форми коржів і випікають на сухій сковороді.

Для фаршу: бринзу або сир кабийський звільнюють від розсолу, промивають у холодній проточній воді протягом 2 год і натирають на тертці (для хічіна із сиром) або з'єднують із вареною гарячою картоплею (для хічіна із сиром і картоплею) й подрібнюють на м'ясорубці.

Під час подавання вироби поливають розтопленим маслом вершковим.

2.136. ПЕРЕПЕЧІ — КОШИЧОК ІЗ ГРИБНИМ ФАРШЕМ (УДМУРТСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне	1800	1800
в тому числі на підпилення	20	20
Яйця (жовтки)	25 шт.	390
Молоко	540	540
Маргарин	250	250
Сіль	40	40
Маса тіста	—	3000
Для фаршу:		
Гриби солоні (у бочковій тарі)	3659	3000
Цибуля ріпчаста	893	750/375[2]
Маргарин	180	180
Перець чорний мелений	1	1
Маса фаршу	—	3000
Молоко	1300	1300
Яйця	20 шт.	800
Вихід	—	**100 шт. по 75 г**

Готують прісне тісто з додаванням маргарину і яєчних жовтків. Готове тісто розділяють на кусочки масою 30 г, розкачують їх на круглі коржі діаметром 80—90 мм і завтовшки 1,5—2 мм. Краї коржа витягують на 8—10 мм і защіпують у вигляді кошичка. Кошички заповнюють фаршем, заливають яєчно-молочною сумішшю й випікають у духовій шафі до утворення рум'яної кірочки.

[1] Маса тертих бринзи або сиру.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

Для фаршу: гриби солоні промивають, дрібно шаткують, злегка обсмажують, з'єднують із пасерованою ріпчастою цибулею, заправляють перцем і перемішують.

Подають перепечі гарячими по 1 шт. на порцію.

2.137. ЕЧПОЧМАК З ЯЛОВИЧИНОЮ — ПИРІЖКИ З ФАРШЕМ ІЗ М'ЯСА Й КАРТОПЛІ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	3100	3100
в тому числі на підпилення	100	100
Яйця	6 1/2 шт.	260
Масло вершкове	260	260
Молоко	500	500
Вода	750	750
Цукор	100	100
Прізджі пресовані	120	120
Сіль	40	40
Маса тіста	—	5000
Для фаршу:		
Яловичина (тазостегнова, поперекова частини)	3057	2250
Картопля	3933	2950
Цибуля ріпчаста	1012	850
Перець чорний мелений	10	10
Масло вершкове	550	550
Сіль	100	100
Маса фаршу	—	6500
Яйця (для змащування виробів)	3 3/4 шт.	150
Жир (для змащування листів)	25	25
Маса готового ечпочмака	—	**10000**
Масло вершкове (для змащування готових виробів)	100	100
Вихід		**100 шт. по 100 г**

Дріжджове тісто (рец. № 2.118) ділять на кусочки масою 50 г і розкачують їх на коржі завтовшки 1—2 мм. На середину коржа кладуть по 65 г фаршу, краї коржа трохи піднімають із трьох боків, формуючи трикутник, защіпують, залишаючи зверху невеликий отвір.

Вироби укладують на змащений жиром кондитерський лист для розстоювання. За 5—10 хв до початку випікання їх змащують яйцями й випікають при температурі 200—240°С протягом 25—30 хв.

Для фаршу: яловичину й обчищену картоплю нарізують дрібними кубиками, сиру ріпчасту цибулю дрібно шаткують. Всі компоненти з'єднують, додають розтоплене масло вершкове, сіль, перець і перемішують.

Готові вироби змащують розтопленим маслом вершковим. Подають як самостійну страву або до бульйону.

2.138. БЕККЕН ІЗ ГАРБУЗОМ — ПИРІЖКИ З ГАРБУЗОВИМ ФАРШЕМ (ТАТАРСЬКА СТРАВА)

Борошно пшеничне	2976	2976
в тому числі на підпилення	100	100
Яйця	6 1/4 шт.	250

	БРУТТО		НЕТТО
Масло вершкове	250		250
Молоко	480		480
Вода	720		720
Цукор	96		96
Дріжджі пресовані	115		115
Сіль	38		38
Маса тіста	—		4800
Для фаршу:			
Гарбузи	5714		4000
Маса гарбузів після видержування із сіллю	—		3400
Яйця	20	шт.	800
Крупи рисові	214		600[1]
Цукор	50		50
Сіль	25		25
Масло вершкове	500		500
Маса фаршу	—		5000
Яйця (для змащування виробів)	2 1/2	шт.	100
Жир (для змащування листів)	25		25
Маса готового беккена	—		**9000**
Масло вершкове (для змащування виробів)	100		100
Вихід	—		**100 шт. по 90 г**

Підготовлене дріжджове тісто (рец. № 2.118) розділяють на кусочки масою 48 г і розкачують їх на коржі, на середину яких кладуть по 50 г фаршу, краї коржів трохи піднімають і защіпують рельєфним швом, надаючи виробам форми півмісяця.

Підготовлені вироби укладають на змащений жиром кондитерський лист для розстоювання. За 5—10 хв до початку випікання вироби змащують яйцями й випікають при температурі 200—240°С протягом 25—30 хв.

Для фаршу: обчищені від шкірки й насіння гарбузи нарізують дрібними кубиками, посипають сіллю, видержують 20—30 хв, відкидають на сито й дають стекти соку. Підготовлені гарбузи з'єднують із вареним рисом, зваре-ними круто й дрібно посіченими яйцями, додають сіль, цукор, розтоплене масло вершкове й перемішують.

Готовий виріб змащують розтопленим маслом вершковим.

1 Маса розсипчастого рису.

СТРАВИ БІЛОРУСЬКОЇ КУХНІ

Основна особливість білоруської кухні — широке використання картоплі, у називають другим хлібом. З картоплі готують самостійні страви, а також тосовують її як гарнір. Повсякденною стравою є варена картопля або кар-пляна каша. Особливо популярні традиційні картопляні млинці (драники). картоплі. готують також пиріжки з різними фаршами, картопляну бабку що. Картопля є невід'ємним компонентом найрізноманітніших салатів.

Для білоруської кухні характерне використання різних овочів, грибів, ясних продуктів, особливо свинини й свинячого сала (шпику). Смажений пик використовується як приправа до борошняних і картопляних страв. Зі жої свинини готують ковбаси, котлети, холодець та іншу кулінарну про-кцію.

Популярні в білоруській кухні супи, для приготування яких окрім кар-плі використовують різні овочі, крупи, гриби, молоко та інші продукти.

Поширені в білоруській кухні страви з яєць, борошняні вироби. Для при-тування киселів і компотів національна кулінарія широко використовує дукти — сливи, груші і, особливо, яблука.

Основні харчові продукти, які здавна вживалися в Білорусі, не змінилися. знали зміни лише способи приготування й особливо якісний склад окремих трав, що зберегли свої традиційні назви.

Це видно на прикладі такої популярної страви, як мачанка. Колись свят-ова мачанка приготовлялася так. У рідке тісто з житнього або пшеничного орошна кришили дрібні кусочки вареного шпику, ковбаси, додавали цибулю ерець і смажений шпик. Усе це в закритій глиняній посудині ставили ін. Зараз цю страву готують інакше: м'ясо і ковбасу підсмажують, тушкують єднують із соусом і доводять до готовності в духовій шафі. Млинці подають окремо.

Для приготування тих або інших страв білоруські кулінари використову-ть усі види теплового обробляння: варіння, смаження, тушкування тощо. агато страв готують у глиняному посуді.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

3.1. САЛАТ ІЗ БУРЯКІВ І ЯБЛУК	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	651	510[1]
Яблука свіжі	429	300
Кислота лимонна	1	1
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

1 Маса варених обчищених буряків.

Варені буряки та яблука без шкірки й насіннєвих гнізд шаткують, заправляють розчином лимонної кислоти (у співвідношенні 1:5) і перемішують. Під час подавання поливають сметаною.

3.2. САЛАТ ОВОЧЕВИЙ З ОСЕЛЕДЦЕМ	БРУТТО	НЕТТО
Оселедець	313	150
Картопля	179	130[1]
Морква	157	125[1]
Помідори свіжі	176	150
Огірки свіжі	163	130
Майонез	200	200
Яйця	1 1/2 шт.	60
Цибуля зелена	81	65
Вихід	—	**1000**

Філе оселедця без шкіри й кісток, варені картоплю й моркву, помідори, огірки нарізують тонкими скибочками або кубиками, цибулю шаткують. Підготовлені компоненти з'єднують.

Салат під час подавання поливають майонезом, прикрашають вареними яйцями, зеленою цибулею.

3.3. САЛАТ "НЕСВІЖСЬКИЙ"		
Оселедець	313	150
Буряки	268	210[1]
Морква	188	150[1]
Картопля	275	200[1]
Цибуля ріпчаста	119	100
або цибуля зелена	125	100
Майонез	200	200
Вихід	—	**1000**

Філе оселедця без шкіри й кісток, варені та обчищені буряки, моркву, картоплю нарізують кубиками, ріпчасту цибулю — півкільцями, зелену цибулю шаткують. Компоненти з'єднують, заправляють частиною майонезу, викладують гіркою, поливають рештою майонезу, прикрашають овочами, які входять до складу салату.

3.4. САЛАТ "НОВИНКА"		
Консерви рибні в олії або натуральні	210	200
Яйця	5 шт.	200
Крупи рисові	89	250[2]
Огірки солоні	263	210
або помідори солоні	233	210
Майонез	150	150
Вихід	—	**1000**

Рибні консерви подрібнюють, варені яйця січуть, змішують із розсипчастим рисом, огірками або помідорами, нарізаними кубиками, і заправляють майонезом.

1 Маса варених обчищених овочів.
2 Маса вареного розсипчастого рису.

3.5. САЛАТ "ОСОБЛИВИЙ"	БРУТТО	НЕТТО
Консерви рибні в олії або натуральні	368	350
Яйця	5 шт.	200
Сир твердий	141	130
Горошок зелений консервований	200	130
Майонез	200	200
Вихід	—	**1000**

Консерви рибні подрібнюють, варені яйця січуть, сир нарізують дрібними кубиками. Компоненти з'єднують, додають зелений горошок. Під час подавання поливають майонезом.

3.6. САЛАТ "ПАПАРАЦЬ-КВЕТКА"		
Яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	372	274
Маса вареного м'яса	—	170
Окорок копчено-варений або варений (зі шкурою й кістками)	224	170
або шинка у формі	173	170
або рулет копчено-варений (зі шкурою й кістками)	193	170
Помідори консервовані	340	170
або помідори свіжі	200	170
Огірки мариновані	364	200
або огірки свіжі	250	200
Майонез	200	200
Цибуля маринована	—	100
Вихід	—	**1000**

Варене м'ясо, окорок або шинку, або рулет, помідори, огірки нарізують соломкою. Компоненти з'єднують, заправляють майонезом, прикрашають мариндованою цибулею й продуктами, що входять до складу салату.

Для цибулі маринованої:		
Цибуля ріпчаста	105	88,5
Оцет 3%-й	10	10
Олія	5	5
Цукор	1,5	1,5
Сіль	1,5	1,5
Лавровий лист	0,05	0,05
Перець чорний горошком	0,02	0,02
Гвоздика або кориця	0,02	0,02
Вихід	—	**100**

Цибулю ріпчасту нарізують кільцями. Оцет і олію наливають у посудину, кладуть у нього нарізану цибулю, цукор, сіль, спеції та, помішуючи, нагрівають до температури 75—80°С. Потім цибулю швидко охолоджують.

3.7. САЛАТ "СЕЛЯНСЬКИЙ"		
Сало шпик	208	200
Картопля	426	310[1]
Морква	88	70[1]

1 Маса варених обчищених овочів.

	БРУТТО	НЕТТО
Огірки мариновані	545	300
або огірки свіжі	375	300
Цибуля ріпчаста	83	70
Часник	1,9	1,5
Олія	50	50
або заправка для салатів	100	100
Вихід	—	**1000**

Охолоджене сало шпик, варені картоплю й моркву, огірки, цибулю ріпчасту нарізують кубиками, додають дрібно нарізаний і розтертий часник. Компоненти перемішують, заправляють олією або заправкою для салатів.

Для заправки для салатів:		
Олія	50	50
Оцет 3%-й	50	50
Цукор	4	4
Перець чорний мелений	0,2	0,2
Сіль	2	2
Вихід	—	**100**

Заправку для салатів готують із суміші олії та оцту з додаванням солі, цукру й перцю чорного меленого.

3.8. САЛАТ "БІЛОРУСЬКИЙ"

Гриби сушені	50	100[1]
Печінка яловича	266	220
Маса вареної печінки	—	150
Огірки солоні	263	210
Цибуля ріпчаста	357	300
Олія	50	50
Маса пасерованої цибулі	—	150
Яйця	5 шт.	200
Майонез	200	200
Вихід	—	**1000**

Варені гриби (рец. № 1.21) й печінку, обчищені солоні огірки нарізують соломкою, цибулю шаткують і пасерують на олії, частину зварених круто яєць дрібно січуть. Підготовлені компоненти з'єднують, заправляють частиною майонезу, кладуть гіркою, прикрашають яйцями, поливають рештою майонезу.

3.9. САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ З КУРЯТИНОЮ

Кури	1191	786
Маса вареної м'якоті курей	—	300
Редька	586	410
Цибуля ріпчаста	119	100
Майонез	200	200
Вихід	—	**1000**

Варену м'якоть курей (без шкіри) й редьку нарізують соломкою, цибулю шаткують півкільцями.

Підготовлені продукти перемішують із частиною майонезу.

Під час подавання салат поливають майонезом.

[1] Маса варених грибів.

3.10. ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ГРИБАМИ	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80
Для фаршу:		
Гриби сушені	5	10[1]
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове	5	5
Маса фаршу	—	20
Маса фаршированих яєць	—	**100**
Майонез	10	10
Сметана	10	10
Горошок зелений консервований	46	30
Огірки свіжі	31	25
Помідори свіжі	29	25
Вихід	—	**200**

Підготовлені гриби варять (рец. № 1.21), охолоджують, дрібно січуть, обсмажують, додають пасеровану цибулю. З яєць, зварених круто, зрізують тупі кінці, жовтки дрібно січуть і з'єднують із грибами й цибулею. Підготовленою масою фарширують яйця.

Під час подавання поливають сумішшю майонезу й сметани, поруч кладуть овочі. Страву можна подавати без овочів, відповідно зменшивши вихід.

3.11. КОРОП ФАРШИРОВАНИЙ

Короп	214	135
Хліб пшеничний	5	5
Молоко або вода	6	6
Цибуля ріпчаста	17	14
Маргарин	4	4
Маса пасерованої цибулі	—	7
Яйця	1/10 шт.	4
Маса напівфабрикату	—	**156**
Маса припущеної риби	—	**125**
Вихід	—	**125**

Підготовлену непластовану рибу нарізують на порційні куски. З кожного видаляють м'якоть, залишаючи хребет і намагаючись не пошкодити шкіру. Приготовленим фаршем наповнюють куски риби й припускають протягом 15—20 хв.

Для фаршу: м'якоть риби, розмочений у воді або в молоці пшеничний хліб, пасеровану ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають яйця, сіль, перець чорний мелений і все ретельно перемішують.

Подають фаршировану рибу з овочевим гарніром або без нього.

3.12. РУЛЕТ ІЗ СВИНИНИ

Свинина (грудна частина)	1681	1432
Яйця	2 шт.	80
Морква	80	64
Часник	15	12
Маса напівфабрикату	—	**1586**
Вихід	—	**1000**

[1] Маса варених грибів.

Пласт свинини відбивають, на середину викладують зварені круто яйця, варену до напівготовності й нарізану брусочками моркву, посипають дрібно січеним часником, скручують рулетом, перев'язують шпагатом і варять до готовності в бульйоні. Рулет охолоджують під гнітом, нарізують тонкими скибками.

Можна подавати з овочевими гарнірами по 50—75 г на порцію.

3.13. РУЛЕТ "ЗАКУСОЧНИЙ"

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова, грудна частини, крайка)	1617	1190
Свинина (котлетне м'ясо)	399	340
Цибуля ріпчаста	95	80
Часник	13	10
Оцет 3%-й	60	60
Маса напівфабрикату	—	**1620**
Вихід	—	**1000**

Пласт яловичини відбивають, збризкують оцтом, посипають сіллю, перцем, дрібно нарізаною ріпчастою цибулею й ставлять у холодне місце на 4—6 год. Свинину із часником подрібнюють на м'ясорубці. На підготовлений пласт кладуть свинину із часником, скручують рулетом, перев'язують шпагатом і варять у бульйоні до готовності.

Рулет охолоджують під гнітом, нарізують тонкими скибками. Можна подавати з овочевими гарнірами.

3.14. ФІЛЕ З КУРЕЙ ПІД МАЙОНЕЗОМ ЗАЛИВНЕ

Кури	198	131
Маса вареної м'якоті курей	—	50
Майонез	16	16
Желатин	11	11
Вода (для желатину)	8	8
Маса желе з майонезом	—	25
Желе м'ясне № 1.386		75
Морква	3	2
Петрушка (зелень)	3	2
Гарнір:		
Огірки свіжі	63	50
Помідори свіжі	59	50
Вихід	—	**200**

Порційні куски варених курей (філе без шкіри) глазурують желе з майонезом і охолоджують. На тонкий шар налитої в посудину і застиглої частини желе кладуть філе, прикрашають його майонезом, що залишився, з желе у вигляді сіточки, зеленню, морквою, охолоджують і знову заливають желе так, щоб над філе його шар був завтовшки 5 мм.

Страву подають із гарніром або без нього, відповідно змінивши вихід страви.

Крім запропонованого в рецептурі гарніру до страви можна подати свіжі, солоні, мариновані овочі в різноманітних комбінаціях.

3.15. РУЛЕТ ІЗ М'ЯСА КАЧКИ Й СВИНИНИ

	БРУТТО	НЕТТО
Качка	1780	730[1]
Свинина (котлетне м'ясо)	469	400
Сало шпик	167	160
Яйця	3 1/2 шт.	140
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	238	200
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Маса пасерованої цибулі	—	100
Маса напівфабрикату	—	**1370**
Вихід	—	**1000**

Сало шпик і зварену до напівготовності моркву нарізують брусочками. Свинину подрібнюють на м'ясорубці. На підготовлену м'якоть качки кладуть шарами подрібнену свинину, нарізані кубиками варені яйця, моркву, сало шпик, пасеровану цибулю, посипають сіллю, перцем, формують у вигляді рулету, загортають у пергамент, перев'язують шпагатом і варять у бульйоні до готовності.

Готовий рулет охолоджують під гнітом, нарізують скибками.

Можна подавати з овочевим гарніром по 50—75 г на порцію.

3.16. ПЕЧІНКА ФАРШИРОВАНА ПО-ГОМЕЛЬСЬКИ

Печінка яловича	1205	1000
Сало шпик	313	300
Цибуля ріпчаста	310	260
Жир тваринний топлений харчовий	25	25
Маса пасерованої цибулі	—	130
Маса напівфабрикату	—	**1430**
Жир тваринний топлений харчовий	40	40
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	48	40
Петрушка (корінь)	40	30
або селера (корінь)	44	30
Вихід	—	**1000**

Печінку нарізують пластом завтовшки 15 мм, сало шпик — дрібними кубиками з ребром завдовжки 5 мм. Пласт печінки злегка відбивають і кладуть на нього шарами сало шпик, шатковану пасеровану ріпчасту цибулю, посипають сіллю, перцем, скручують рулетом, перев'язують шпагатом, обсмажують, тушкують у бульйоні або воді з додаванням овочів до готовності.

Рулет охолоджують під гнітом, нарізують скибками. Можна подавати з овочевим гарніром — свіжими, солоними, маринованими огірками, помідорами тощо — по 50—75 г на порцію.

---

[1] М'якоть качки зі шкірою.

СУПИ

3.17. БОРЩ "БІЛОРУСЬКИЙ"

	БРУТТО	НЕТТО
Кістки від м'ясних гастрономічних продуктів (окорока, грудинки, корейки)	200	200
Буряки	223	175[1]
Картопля	267	200
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	21	16
Цибуля рідчаста	36	30
Томатне пюре	30	30
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Борошно пшеничне	10	10
Цукор	10	10
Оцет 3%-й	16	16
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	54	40
Маса готового м'яса	—	**25**
Сосиски або сардельки	15,4	15
Маса готових сосисок або сардельок	—	**15**

Буряки, зварені в шкірці з додаванням оцту, обчищають, нарізують соломкою. У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, доводять до кипіння, додають буряки, пасеровані овочі й томатне пюре. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть пасероване борошно, розведене бульйоном або водою, цукор, спеції.

Борщ подають з яловичиною й сосисками або яловичиною й сарделькими.

3.18. КАПУСТЯНИК "СТАРОБІЛОРУСЬКИЙ"

Капуста квашена	400	280
Морква	50	40
Гриби сушені	15	30[2]
Борошно пшеничне	10	10
Повидло або джем сливові	50	50
Цукор	6	6
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Ягоди ялівцю звичайного	0,15	0,15
Бульйон № 1.94	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Картопля	167	100[3]

Квашену капусту тушкують із жиром. Моркву й цибулю шаткують, пасерують і додають у капусту за 10—15 хв до закінчення тушкування. Підготовлені овочі кладуть у киплячий бульйон і відварюють 25—30 хв, додають

[1] Маса варених обчищених буряків.
[2] Маса варених грибів.
[3] Маса картоплі печеної обчищеної.

варені нашатковані гриби (рец. № 1.21), заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном, кладуть сливове повидло або джем, цукор, сіль і варять до готовності.

Капустяник розливають у порційні горщички, додають спеції, ягоди ялівцю звичайного, кип'ятять 5—7 хв і дають настоятися.

Подають капустяник у порційному горщичку, окремо — печену обчищену картоплю.

Капустяник можна готувати без ягід ялівцю.

3.19. СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ ГАЛУШКАМИ Й САЛОМ ШПИК

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	400	300
Морква	50	40
Цибуля рідчаста	48	40
Сало шпик	21	20
Галушки готові № 1.451	—	260
Бульйон № 1.94 або вода	650	650
Вихід	—	**1000**

У киплячі бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, додають нарізану кусочками або брусочками пасеровану на салі шпик моркву й цибулю та варять до готовності. За 10 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Галушки відварюють окремо в бульйоні або підсоленій воді до готовності й кладуть у суп під час подавання.

3.20. СУП ПЕРЛОВИЙ ІЗ ГРИБАМИ

Картопля	200	150
Крупи перлові	50	50
Гриби сушені	40	80[1]
Морква	40	32
Петрушка (корінь)	19	14
Цибуля рідчаста	48	40
Кулінарний жир	20	20
Грибний відвар	700	700
Вихід	—	**1000**

Підготовлені гриби відварюють (рец. № 1.21). У процідженій відвар кладуть попередньо зварені до напівготовності перлові крупи, нарізану кубиками картоплю, пасеровані овочі, дрібно нарізані підсмажені гриби й варять до готовності.

3.21. СУП ГРИБНИЙ ІЗ ВУШКАМИ

Грибний відвар	—	1000
Борошно пшеничне	33	33
Оцет 3%-й	10	10
Вихід	—	**1000**

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Вушка на порцію 500 г:		
Гриби сушені	7,5	15[1]
Цибуля ріпчаста	19	16
Олія	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	8
Маса фаршу	—	23
Тісто для вареників № 1.432	—	86
Маса напівфабрикату	—	108
Олія	15	15
Маса готових вушок	—	100

Грибний відвар заправляють пасерованим борошном, додають оцет і доводять до кипіння.

Для фаршу: нарізану цибулю пасерують до готовності й змішують із нашаткованими вареними грибами (рец. № 1.21). З тіста й фаршу готують вушка (у вигляді пельменів) по 6—8 шт. на порцію, обсмажують в олії.

Суп подають у бульйонних чашках, вушка подають окремо.

3.22. СУП МОЛОЧНИЙ ПО-МОГИЛЬОВСЬКИ

Для млинців:		
Крохмаль картопляний	120	120
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	120	120
Сіль	5	5
Маргарин	4	4
Маса випечених млинців	—	220
Молоко	700	700
Вода	110	110
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**1000**

З крохмалю, яєць, води й солі готують рідке тісто, додають маргарин, випікають тонкі млинці, потім нарізують у вигляді локшини й злегка підсушують.

Підготовлену локшину кладуть у киплячу суміш молока й води та, періодично помішуючи, варять до готовності. Після цього кладуть сіль і цукор. Під час подавання заправляють маслом.

3.23. БУЛЬЙОН З КОЛДУНАМИ

Бульйон № 1.94	400	400
Колдуни на порцію бульйону 400 г:		
Тісто для вареників № 1.432	—	34
Фарш:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	29	21
Свинина (котлетне м'ясо)	28	24
Цибуля ріпчаста	6	5
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,02	0,02

[1] Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
Вода	9	9
Маса фаршу	—	59
Яйця (для змащування)	1/20 шт.	2
Маса напівфабрикату	—	92
Маса готових колдунів	—	100
Вихід	—	**500**

Колдуни готують так само, як пельмені, але більшого розміру (по 3—4 шт на порцію). Підготовлені колдуни занурюють у киплячу воду, доводять до кипіння й продовжують варити при слабкому кипінні 5—7 хв.

Під час подавання готові колдуни кладуть у бульйон.

3.24. ХОЛОДНИК ПО-МІНСЬКИ

Щавель	105	80
Буряки	53	42/40[1]
Оцет 3%-й	16	16
Огірки свіжі	75	60
Цибуля зелена	75	60
Яйця	1 шт.	40
Кефір	207	200
Вода	700	700
Вихід	—	**1000**
Сметана	80	80

Щавель припускають, протирають, розводять гарячою водою, доводять до кипіння, охолоджують. Буряки обчищають, варять цілими з оцтом.

Під час подавання в порційний посуд кладуть нашатковані буряки, обчищені від шкірки огірки, січені білки зварених круто яєць, цибулю, розтерту із сіллю й жовтками яєць. Після цього додають кефір, відвар із щавлю і буряків, сметану. При масовому приготуванні холодника яйця, нарізані скибками, кладуть у порційний посуд під час подавання.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ

3.25. КАРТОПЛЯНА КАША ЗІ СМАЖЕНИМ САЛОМ І ЦИБУЛЕЮ

Картопля	275	206
Маса вареної протертої картоплі	—	200
Сало шпик	23	22
Цибуля ріпчаста	36	30
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	30
Вихід	—	**230**

Сало шпик, нарізане кубиками, смажать із ріпчастою цибулею. Обчищену картоплю варять у воді із сіллю до готовності, воду зливають, картоплю підсушують. Гарячу картоплю протирають, заправляють смаженим салом шпик і цибулею.

3.26. КАРТОПЛЯ, ТУШКОВАНА З ГРИБАМИ ТА САЛОМ

Картопля	197	148
Сало шпик	18	17

[1] Маса варених обчищених буряків.

	БРУТТО	НЕТТО
Гриби білі свіжі	101	77
або гриби сушені	25	50[1]
Сало шпик	5,2	5
Маса смажених грибів	—	50
Цибуля ріпчаста	48	40
Сало шпик	8,3	8
Маса пасерованої цибулі	—	20
Вихід	—	**215**

Сиру обчищену картоплю нарізують кусочками, підсмажують. Підготовлені свіжі або зварені сушені гриби (рец. № 1.21), нарізані кусочками, смажать зі шпиком, після цього додають ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями. Картоплю з'єднують зі смаженими грибами й цибулею, додають бульйон (10—15% від маси продуктів), спеції й тушкують до готовності.

3.27. КАРТОПЛЯ, ТУШКОВАНА З ГОРОХОМ І ГРИБАМИ

Картопля	208	156
Горох сушений	20	20
Гриби білі свіжі	101	77
або гриби сушені	25	50[1]
Цибуля ріпчаста	36	30
Сало шпик	26	25
Соус № 1.375, 1.377	—	50
Вихід	—	**280**

Сиру обчищену картоплю нарізують кубиками, обсмажують. Горох перебирають, миють, замочують у холодній воді протягом 3—4 год, після цього варять до напівготовності. Підготовлені свіжі або варені сушені гриби (рец. № 1.21), нарізані кусочками, смажать зі шпиком, додають ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями.

Компоненти з'єднують, додають сметанний або грибний соус, спеції й тушкують до готовності.

3.28. ДРАНИКИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Картопля	380	285
Борошно пшеничне	5	5
Цибуля ріпчаста	18	15
Маса напівфабрикату	—	**300**
Олія	20	20
Маса готової страви	—	**240**
Масло вершкове	10	10
або сметана	40	40
Вихід: з маслом	—	**250**
зі сметаною	—	**280**

Сиру обчищену картоплю й цибулю протирають, додають пшеничне борошно, сіль, ретельно перемішують і відразу випікають драники.

Подають із маслом вершковим або сметаною, а також квашеними брусницями, протертою смородиною або журавлиною (40 г).

[1] Маса варених грибів.

3.29. ДРАНИКИ "ЛЮБИТЕЛЬСЬКІ"

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	231	173
Сир	71	70
Борошно пшеничне	12	12
Яйця	1/4 шт.	10
Маса напівфабрикату	—	**260**
Олія	20	20
Маса готової страви	—	**220**
Масло вершкове	10	10
або сметана	40	40
Вихід: з маслом	—	**230**
зі сметаною	—	**260**

Сиру обчищену картоплю й сир протирають, додають пшеничне борошно, яйця, сіль, ретельно перемішують і відразу випікають драники.

Подають драники з маслом або сметаною.

3.30. КОВБАСА КАРТОПЛЯНА ІЗ САЛОМ (НАПІВФАБРИКАТ)[1]

Картопля	1100	825
Сало шпик	192	184
Цибуля ріпчаста	126	106
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	178
Кишкова оболонка	0,8 м	15
Маса напівфабрикату	—	**1000**

Картоплю натирають на тертці з невеликими отворами, додають пасеровану ріпчасту цибулю зі шпиком, сіль, перець, ретельно перемішують і наповнюють підготовлену оболонку.

КОВБАСА КАРТОПЛЯНА ІЗ САЛОМ ШПИК СМАЖЕНА

Ковбаса картопляна із салом шпик (напівфабрикат)	—	1380
Жир тваринний топлений харчовий	50	50
Вихід	—	**1000**

Ковбасу смажать у духовій шафі. Подають по 200—250 г на порцію.

3.31. БАБКА КАРТОПЛЯНА ЗІ СМАЖЕНИМ САЛОМ І ЦИБУЛЕЮ

Картопля	280	210
Борошно пшеничне	5	5
Цибуля ріпчаста	24	20
Сало шпик	23	22
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	25
Маса напівфабрикату	—	**235**
Маса готової страви	—	**215**

[1] Маса напівфабрикату ковбаси визначається з урахуванням фактичної витрати кишок.

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	5	5
або маргарин	5	5
або сметана	20	20
Вихід: з маслом або маргарином	—	**220**
зі сметаною	—	**235**

Сало шпик і цибулю нарізують кубиками й пасерують. Сиру обчищену картоплю протирають, додають пшеничне борошно, сіль, смажений шпик із цибулею, перемішують. Масу викладують на змащену жиром (2 г від норми сала шпику) порційну сковороду або на лист і запікають.

Під час подавання нарізують на порції й поливають жиром або сметаною.

3.32. БАБКА ПО-СЛУЦЬКИ

Картопля	163	122
Крупи перлові	6	18[1]
Яйця	1/2 шт.	20
Цибуля ріпчаста	36	30
Сало шпик	39	37
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	40
Маса напівфабрикату	—	**198**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готової страви	—	**180**
Молоко	211	200[2]
або сметана	30	30
Вихід: з молоком	—	**380**
зі сметаною	—	**210**

Сиру обчищену картоплю протирають, цибулю й сало шпик нарізують кубиками й пасерують. Підготовлені компоненти з'єднують, додають зварену розсипчасту перлову кашу, сіль і перемішують. Масу викладують шаром 4—5 см на лист, змащений жиром (2 г від норми жиру), і запікають.

Подають бабку гарячою з молоком або сметаною. Кип'ячене холодне молоко подають окремо.

3.33. МЛИНЦІ КАРТОПЛЯНІ ІЗ САЛОМ

Картопля	327	245
Борошно пшеничне	10	10
Маса картопляна	—	250
Сало шпик	23	22
Маса смажених млинців	—	**200**
Сало шпик	16	15
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	20
Вихід	—	**220**

Сиру обчищену картоплю протирають, додають пшеничне борошно, сіль, ретельно перемішують і відразу випікають млинці на салі. Ріпчасту цибулю пасерують.

Млинці перекладають смаженим шпиком і цибулею.

1 Маса розсипчастої каші.
2 Маса молока кип'яченого.

3.34. РУЛЕТ КАРТОПЛЯНИЙ З ЯЙЦЯМИ	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	193	145
Борошно пшеничне	15	15
Маса картопляна	—	155
Для фаршу:		
Яйця	9/10 шт.	36[1]
Цибуля ріпчаста	24	20
Сало шпик	16	15
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	20
Маса фаршу	—	56
Сметана	5	5
Сухарі	5	5
Яйця	1/10 шт.	4
Маса напівфабрикату	—	**225**
Маса готового рулету	—	**200**
Соус № 1.375, 1.377	—	50
або сметана	20	20
Вихід: із соусом	—	**250**
із сметаною	—	**220**

Зварену картоплю обсушують, протирають гарячою, охолоджують, додають борошно. Все перемішують і кладуть на змочену водою серветку. На середину маси кладуть фарш і надають їй форми рулету, перекладують із серветки швом донизу на змащений жиром лист (2 г від норми шпику). Рулет змащують сметаною, посипають сухарями, проколюють у декількох місцях, змащують яйцями й запікають.

Для фаршу: ріпчасту цибулю пасерують зі шпиком, з'єднують із дрібно січеними звареними круто та сирими яйцями й усе перемішують.

Готовий рулет ріжуть на порції й подають із соусом сметанним або грибним, або зі сметаною.

3.35. БАБКА КАРТОПЛЯНА З ГРИБАМИ

Гриби сушені	15	30[2]
Цибуля ріпчаста	29	24
Сало шпик	16	15
Картопля	309	232
Борошно пшеничне	4	4
Маргарин	5	5
Сметана	13	13
Маса напівфабрикату	—	**300**
Маргарин	3	3
Вихід	—	**250**

Варені гриби (рец. № 1.21) і ріпчасту цибулю дрібно нарізують, обсмажують зі шпиком, заздалегідь нарізаним кубиками, додають сметану, сіль, перець і тушкують 5—10 хв.

Сиру обчищену картоплю протирають, додають борошно, розтоплений маргарин, сіль, тушковані гриби із цибулею, перемішують. У глиняний горщичок, змащений жиром (2 г від норми), кладуть підготовлену масу й запікають у духовій шафі до готовності.

1 16 г яєць додають у фарш сирими.
2 Маса варених грибів.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ І СИРУ

3.36. ОМЛЕТ "БІЛОРУСЬКИЙ" ІЗ САЛОМ	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	3 шт.	120
Молоко	30	30
Маса омлетної суміші	—	150
Сало шпик	31	30
Цибуля ріпчаста	19	16
Вихід	—	**180**

До яєць додають молоко, сіль, ретельно розмішують. Сало шпик, нарізане кубиками з ребром завдовжки 7—10 мм, смажать із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, заливають омлетною сумішшю й запікають на листі.

3.37. ОМЛЕТ, ФАРШИРОВАНИЙ ГРИБАМИ Й ЦИБУЛЕЮ		
Яйця	3 шт.	120
Молоко або вода	45	45
Маса омлетної суміші	—	165
Маргарин	20	20
Гриби сушені	10,5	21[1]
Цибуля ріпчаста	36	30
Сметана	15	15
Маса фаршу	—	50
Маса готового фаршированого омлету	—	**190**
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**195**

Омлетну суміш виливають на порційну сковороду з розтопленим жиром (50% від норми) і смажать. Коли маса злегка загусне, на середину кладуть фарш, закривають із двох боків масою, що загусла, надаючи омлету форми пиріжка, і досмажують. Готовий омлет перекладають швом донизу на тарілку.

Для фаршу: варені сушені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою, обсмажують, з'єднують із пасерованою ріпчастою цибулею, нарізаною півкільцями. Підготовлені компоненти заправляють сметаною.

Під час подавання поливають розтопленим жиром.

3.38. СИРНІ БАТОНЧИКИ		
Сир	84	83
Борошно пшеничне	50	50
Борошно пшеничне (для розпилювання)	30	30
Яйця	1/3 шт.	13
Цукор	13	13
Сметана	13	13
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	2	2
Маса напівфабрикату	—	**200**
Кулінарний жир	25	25
Маса сирних батончиків	—	**170**

1 Маса варених грибів.

	БРУТТО	НЕТТО
	5	5
Рафінадна пудра або сметана	30	30
Вихід: з рафінадною пудрою	—	**175**
зі сметаною	—	**200**

У протертий сир додають борошно, яйця, сметану, цукор, гідрокарбонат натрію, сіль і ретельно перемішують. Масу розкачують на пласт завтовшки 10 мм і нарізують рівними смужками завширшки 20 мм, які обкачують у борошні й формують у вигляді батончиків. Смажать у великій кількості жиру.

Батончики подають із рафінадною пудрою або сметаною.

СТРАВИ З М'ЯСА, М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ І СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

3.39. КОТЛЕТИ СЕЛЯНСЬКІ З ГРИБАМИ		
Свинина (корейка)	160	116+20[1]
Для фаршу:		
Гриби сушені	7,5	15[2]
Цибуля ріпчаста	36	30
Жир тваринний топлений харчовий	6	6
Маса пасерованої цибулі	—	15
Маса фаршу	—	30
Борошно пшеничне	5	5
Яйця	1/5 шт.	8
Сухарі	12	12
Маса напівфабрикату	—	**162+20[1]**
Кулінарний жир	15	15
Маса смаженої котлети	—	**120+20[1]**
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.338, 1.339, 1.344—1.363	—	150
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**295**

Порційні куски м'яса з кісточкою відбивають, на середину кладуть фарш і згортають у вигляді ковбасок. Вироби обкачують спочатку в борошні, змочують у льєзоні, після цього обкачують у сухарях і смажать у жиру (фритюрі), підігрітому до температури 180—190°С.

Для фаршу: нашатковану цибулю пасерують до напівготовності, додають нашатковані варені гриби (рец. № 1.21), сіль, перець, добре перемішують.

Гарніри: картопля варена, овочі варені з жиром, картопля смажена (із сирої), картопля, смажена у фритюрі, складні гарніри.

3.40. КОВБАСА "ДОМАШНЯ" (НАПІВФАБРИКАТ)[3]		
Свинина обрізна (лопаткова й грудна частини)	600	500
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	679	500

1 Маса реберної кісточки.
2 Маса варених грибів.
3 Маса напівфабрикату ковбаси визначається з урахуванням фактичної витрати оболонки.

	БРУТТО	НЕТТО
Часник	2,6	2
Сіль	18	18
Перець чорний мелений	1	1
Маса напівфабрикату без оболонки	—	**1000**
Кишки свинячі (черева)	0,8м	15

М'ясо нарізують дрібними кубиками або подрібнюють на м'ясорубці (решітка з отворами діаметра 9 мм), додають дрібно січений або розтертий із сіллю часник, сіль, перець і все перемішують.

Отриманим фаршем наповнюють підготовлені кишки й ставлять на 5—6 год у холодне місце.

КОВБАСА "ДОМАШНЯ" СМАЖЕНА

Ковбаса "Домашня" (напівфабрикат)	—	1470
Вихід	—	**1000**

Підготовлений напівфабрикат кладуть на лист, наливають невелику кількість води й смажать у духовій шафі.

Подають смажену ковбасу по 75—100 г на порцію з гарніром.

Гарніри: картопля варена (№ 1.324), пюре картопляне (№ 1.328), драники (№ 3.28, 3.29).

3.41. КОВБАСА З ПЕЧІНКИ (НАПІВФАБРИКАТ)[1]

Печінка яловича	922	765
або печінка свиняча	869	765
Сало шпик	167	160[2]
Цибуля ріпчаста	137	115
Сіль	18	18
Перець чорний мелений	1	1
Маса напівфабрикату без оболонки	—	**1000**
Кишки свинячі (черева)	0,8 м	15

Підготовлену печінку, сало шпик, ріпчасту цибулю нарізують дрібними кубиками. Цибулю пасерують до напівготовності. Після цього продукти змішують, додаючи спеції, наповнюють ними підготовлені кишки й ставлять їх на 5—6 год у холодне місце.

КОВБАСА З ПЕЧІНКИ СМАЖЕНА

Ковбаса з печінки (напівфабрикат)	—	1350
Жир тваринний топлений харчовий	—	50
Вихід	—	**1000**

Ковбасу відварюють протягом 10 хв у киплячій воді. Кладуть на лист, додають жир і доводять до готовності в духовій шафі.

Подають ковбасу по 75—100 г на порцію з гарніром.

1 Маса напівфабрикату ковбаси визначається з урахуванням фактичної витрати кишок.

2 1/10 частину маси сала шпику використовують для пасерування цибулі.

Гарніри: каші розсипчасті (№ 1.340), картопля варена (№ 1.324), пюре картопляне (№ 1.328), картопля смажена із сирої (№ 1.338), овочі варені з жиром (№ 1.325).

3.42. ЯЗИК У ТІСТІ СМАЖЕНИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Язик яловичий	126	126
або язик свинячий, або телячий	127	127
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Маса вареного язика	—	**75**
Борошно пшеничне	30	30
Молоко або вода	30	30
Яйця	2	2
Сіль	$^3/_4$ шт.	30
Маса тіста	—	**90**
Смажарний жир	30	30
Вихід	—	**165**

Язики варять із додаванням коренів, ріпчастої цибулі, солі й спецій до готовності. Після варіння їх занурюють у холодну воду й, не даючи їм сильно охолонути, знімають шкіру й нарізують скибками завтовшки 10 мм.

Просіяне борошно розводять теплим молоком або водою (20—30°С), перемішують, щоб не було грудок, додають олію, жовтки яєць, сіль і залишають на 10—15 хв для набухання клейковини. Перед тим як смажити, у тісто вводять збиті білки й розмішують. Підготовлені язики за допомогою кухарської вилки занурюють у тісто й смажать у жиру (фритюрі), нагрітому до температури 180—190°С.

3.43. ПЕЧЕНЯ "ПРИБУЖЖЯ"

Ковбаса "Домашня" смажена (№ 3.40)	—	75
Картопля	241	181
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	12	12
Маса пасерованої цибулі	—	**20**
Гриби сушені	5	10[1]
Вода	153	153
Маса відвару грибного	—	**96**
Сметана	35	35
Борошно пшеничне	4	4
Маса соусу, грибів, овочів і картоплі	—	**250**
Вихід	—	**325**

Смажену ковбасу нарізують по 3—4 кусочки на порцію, картоплю ріжуть кубиками, варені гриби (рец. № 1.21) дрібно січуть, цибулю нарізують півкільцями, картоплю підсмажують, ріпчасту цибулю пасерують. На грибному відварі готують сметанний соус.

У порційний горщичок кладуть підготовлені продукти, заливають соусом і тушкують до готовності.

Подають печеню в горщичках.

1 Маса варених грибів.

3.44. СМАЖЕНКА

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий та зовнішній куски тазостегнової частини)	107	79
Сало шпик	16	15
Маса тушкованого м'яса	—	**50**
Гриби білі свіжі	41	31
або гриби сушені	10	20[1]
Картопля	253	190
Морква	13	10
Цибуля ріпчаста	18	15
Борошно пшеничне	3	3
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Томатне пюре	5	5
Сметана	15	15
Маса готових грибів та овочів	—	**250**
Вихід	—	**300**

М'ясо нарізують по 2 куски на порцію, смажать на салі. Картоплю, нарізану кубиками, обсмажують до напівготовності. Моркву, нарізану соломкою, цибулю, нарізану півкільцями, борошно, томатне пюре пасерують, білі свіжі або варені сушені гриби (рец. № 1.21) нарізують соломкою й обсмажують.

Підготовлені продукти заливають грибним відваром або бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають сметану.

3.45. МАЧАНКА З МЛИНЦЯМИ АБО ВАРЕНОЮ КАРТОПЛЕЮ, АБО ДРАНИКАМИ

Свинина (грудна частина)	87	74
або баранина (грудна частина)	110	79
Маса тушкованого м'яса	—	**50**
Бульйон	25	25
Цибуля ріпчаста	18	15
Борошно пшеничне	4	4
Сметана	15	15
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса соусу	—	50
Ковбаса "Домашня" смажена № 3.40	—	50
Млинці № 1.469	—	150
або драники № 3.28	—	150
або гарнір № 1.324	—	150
Вихід	—	**300**

М'ясо, нарізане на порції, обсмажують, заливають бульйоном або водою й тушкують у посудині із закритою кришкою. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус сметанний із цибулею. Соусом заливають м'ясо, смажену ковбасу й доводять до кипіння.

Під час подавання м'ясо й ковбасу поливають соусом, гарнір подають окремо.

Гарніри: млинці або драники, або картопля варена.

3.46. БИТОЧКИ ПО-БІЛОРУСЬКИ

Яловичина (котлетне м'ясо)	139	102
Цибуля ріпчаста	15	13
Яйця	1/4 шт.	10
Молоко або вода	18	18
Маса напівфабрикату	—	**143**
Жир тваринний топлений харчовий	6	6
Маса смажених биточків	—	**100**
Гарнір № 1.324, 1.338, 1.339, 1.344–1.363	—	150
Масло вершкове або маргарин	8	8
Вихід	—	**258**

У подрібнене м'ясо додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, дрібно посічені варені яйця, сіль, спеції, молоко або воду, вимішують, формують у вигляді биточків (по 2 шт. на порцію) і смажать.

Під час подавання биточки поливають жиром.

Гарніри: картопля варена, картопля смажена (із сирої), картопля, смажена фритюрі, складні гарніри.

3.47. ГАЛУШКИ З М'ЯСОМ

Картопля	327	245/162[1]
Борошно пшеничне	15	15
Яловичина (котлетне м'ясо)	101	74
або свинина (котлетне м'ясо)	87	74
Цибуля ріпчаста	5	4
Сіль	7	7
Маса фаршу	—	85
Маса напівфабрикату	—	**260**
Маргарин вершковий	5	5
Сметана	30	30
Вихід	—	**250**

Сиру обчищену картоплю протирають, віджимають, додають частину борош сіль, перемішують. З маси формують галушки із сирим м'ясним фарше (по 2 шт. на порцію), обкачують у борошні, обсмажують, кладуть у сотейник тушкують із додаванням бульйону. Наприкінці тушкування додають сметану.

Для фаршу: м'ясо із цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль перець, воду і перемішують.

Галушки подають із соусом, в якому вони тушкувалися.

3.48. ГАЛУШКИ СІЛЬСЬКІ

Картопля	327	245/162[1]
Борошно пшеничне	15	15
Сало шпик	47	45
Цибуля ріпчаста	12	10
Кмин	1	1
Маса фаршу	—	55
Маса напівфабрикату	—	**230**
Маргарин вершковий	5	5
Сметана	50	50
Вихід	—	**250**

Картопляну масу підготовлюють, як вказано в рец. № 3.47. З маси формують галушки з фаршем (по 2 шт. на порцію), обкачують у борошні, підсма

[1] Маса варених грибів.

[1] Маса протертої й віджатої картоплі (втрати при протиранні й віджиманні картоп становлять 34%).

жують, кладуть у сотейник і тушкують із додаванням бульйону, наприкінці тушкування додають сметану.

Для фаршу: сало шпик дрібно нарізують і змішують із нарізаною сирою цибулею, заправляють кмином, сіллю.

Галушки подають разом із соусом, в якому вони тушкувалися.

3.49. МЛИНЦІ КАРТОПЛЯНІ З М'ЯСОМ І ЦИБУЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	313	235
Борошно пшеничне	8	8
Маса картопляна	—	240
Олія	10	10
Маса смажених млинців	**—**	**190**
Свинина (корейка)	129	110
Маса смаженого м'яса	**—**	**75**
Цибуля ріпчаста	83	70
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	35
Маса пасерованої цибулі з м'ясом	**—**	**110**
Вихід	**—**	**300**

Сиру обчищену картоплю протирають, додають пшеничне борошно, сіль, ретельно перемішують і відразу випікають млинці. М'ясо, нарізане по 2 кусочки на порцію, злегка відбивають, солять, смажать до готовності, після цього додають пасеровану ріпчасту цибулю й смажать ще 2—3 хв.

Подають млинці по 2 шт. на порцію. Під час подавання смажене м'ясо із цибулею кладуть на млинці й згортають до середини.

3.50. ОЛАДКИ КАРТОПЛЯНІ, ФАРШИРОВАНІ М'ЯСОМ

Картопля	300	225
Борошно пшеничне	10	10
Яйця	1/5 шт.	8
Маса картопляна	—	238
Свинина (котлетне м'ясо)	94	80
Цибуля ріпчаста	10	8
Маса фаршу	—	88
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса напівфабрикату	**—**	**325**
Маса смажених оладків	**—**	**260**
Сало шпик	11	11
Смажений шпик	—	10
або сметана	30	30
Вихід: зі шпиком	—	**270**
зі сметаною	—	**290**

Сиру обчищену картоплю протирають, додають борошно, яйця, сіль, ретельно перемішують.

На розжарену чавунну сковороду або лист, змащені жиром, кладуть картопляну масу, м'ясний фарш і накривають картопляною масою. Оладки обсмажують з обох боків і доводять до готовності у духовій шафі.

Для фаршу: м'ясо із цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець і перемішують.

Подають по 2 шт. на порцію зі смаженим шпиком або сметаною.

3.51. СВИНИНА, ЗАПЕЧЕНА З ГРИБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (корейка, тазостегнова частина)	129	110
Цибуля ріпчаста	24	20
Жир тваринний топлений харчовий	14	14
Маса пасерованої цибулі	—	10
Гриби сушені	10	20[1]
Часник	5,1	4
Майонез	20	20
Сир твердий	9,7	9[2]
Маса напівфабрикату	**—**	**170**
Маса готової страви	**—**	**120**
Сир № 1.324, 1.325	—	150
Вихід	**—**	**270**

Порційні куски м'яса відбивають, надаючи їм заокругленої форми, посипають сіллю, перцем, обсмажують з одного боку, перевертають і на підсмажений бік кладуть пасеровану цибулю, варені (рец. № 1.21), а після цього обсмажені гриби, дрібно посічений часник, поливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають. Страву можна готувати без часнику.

Подають із гарніром. Гарніри: картопля варена, овочі варені з жиром.

3.52. КОТЛЕТИ ПО-БІЛОРУСЬКИ

Кури	231	83[3]+7[4]
або курчата-бройлери	258	80[3]
Для фаршу:		
Печінка яловича	52	43
Маса готової печінки	**—**	**30**
Цибуля ріпчаста	12	10
Цукор	5	5
Сметана	10	10
Маса фаршу	**—**	**45**
Хліб пшеничний	15	15
Яйця	1/4 шт.	10
Маса напівфабрикату з курей	**—**	**151+7[4]**
Маса напівфабрикату з курчат-бройлерів	**—**	**148**
Тваринний жир	15	15
Маса смаженої котлети з курей	**—**	**133+7[4]**
Маса смаженої котлети з курчат-бройлерів	**—**	**130**
Масло вершкове	10	10
Для грінок:		
Хліб пшеничний	29	24
Масло вершкове	4	4
Маса грінок	**—**	**20**
Сир № 1.326, 1.339, 1.344–1.363	—	100
Вихід: котлети з курей	—	**263+7[4]**
котлети з курчат-бройлерів	—	**260**

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса тертого твердого сиру.
[3] М'якоть без шкіри.
[4] Маса кісточки.

Філе курей зачищають, відділяючи внутрішній м'яз (мале філе) від зовнішнього (великого філе). З малого філе вилучають сухожилля, а з великого — залишок ключиці. Зачищене велике філе змочують холодною водою, кладуть на дошку й гострим вологим ножем зрізують із нього верхню плівку, злегка відбивають плоским боком ножа до товщини 2,5—3 мм, надрізують сухожилля, на розриви кладуть тонко відбиті кусочки малого філе, на середину кладуть фарш, краї філе загортають, щоб повністю покрити фарш. Котлети змочують в яйцях, двічі обкачують у сухарях, смажать у жиру (фритюрі) 5—7 хв і доводять до готовності в духовій шафі.

Для фаршу: цибулю обсмажують до напівготовності, додають нарізану дрібними кусочками печінку й смажать до готовності. Готову печінку із цибулею подрібнюють 2—3 рази на м'ясорубці з решіткою з дрібними отворами, додають сметану.

Для грінок: пшеничний хліб обчищають від скоринок, нарізують скибками та обсмажують у маслі. Скоринки хліба використовують для приготування сухарів для обкачування.

Під час подавання котлету кладуть на грінку й поливають маслом.

Гарніри: горошок зелений варений, картопля, смажена у фритюрі, складні гарніри.

СОЛОДКІ СТРАВИ, НАПОЇ

3.53. ЯБЛУКА "ЛАСУНОК"	БРУТТО	НЕТТО
Яблука	143	100
Цукор	5	5
Кислота лимонна	0,2	0,2
Маса варених яблук	—	80
Вершки	54	54
Рафінадна пудра	9	9
Маса збитих вершків	60	60
Арахіс[1]	7,1	5,3
Маса смажених горіхів	—	5
Вихід	**—**	**145**

Яблука без шкірки й насіннєвих гнізд варять цілими в підкисленій воді із цукром до готовності.

Вершки збивають із рафінадною пудрою, додають смажені подрібнені горіхи (половину норми).

Під час подавання охолоджені яблука кладуть у креманки або вазочки, на яблука випускають із кондитерського мішечка збиті вершки, посипають подрібненими смаженими горіхами, прикрашають скибочками яблук.

3.54. КИСІЛЬ "БІЛОРУСЬКИЙ"		
Пластівці вівсяні "Геркулес"	40	40
Вода	115	115
Цукор	18	18
Маса готового киселю	**—**	**130**

1 Можна використовувати інші горіхи.

	БРУТТО	НЕТТО
Для сиропу:		
Суниці або чорниці, або журавлина тощо	9[1]	8
Цукор	8	8
Вода	25	25
Маса готового сиропу	—	20
Вихід	**—**	**150**

Пластівці вівсяні "Геркулес" подрібнюють, заливають холодною водою й залишають для закисання при температурі 18—20°С на 2—3 доби. Після цього проціджують, додають цукор, доводять до кипіння при безперервному помішуванні й варять 2—3 хв.

Гарячий кисіль розливають у формочки й охолоджують. Під час подавання поливають сиропом, приготовленим з ягід. Кисіль можна подавати з холодним кип'яченим молоком.

3.55. НАПІЙ "ЯНТАР"		
Мед	150	150
Вода	650	650
Сік березовий	250	250
Кислота лимонна	1	1
Вихід	**—**	**1000**

У кип'яченій гарячій воді розчиняють мед, охолоджують, додають сік, лимонну кислоту.

СТРАВИ З БОРОШНА

3.56. МЛИНЦІ "ПОЛІСЬКІ"		
Млинці № 1.466	—	120
Яйця	2/3 шт.	27
Цукор	15	15
Маргарин	10	10
Маса смажених млинців	**—**	**150**
Сметана	20	20
Вихід	**—**	**170**

Яйця розтирають із цукром. Млинці (рец. № 1.466) згортають трубочкою (підсмаженою поверхнею всередину), змочують у суміші яєць із цукром і обсмажують.

Подають по 2—3 шт. на порцію зі сметаною.

3.57. МЛИНЦІ З ФАРШЕМ ІЗ КВАШЕНОЇ КАПУСТИ З ГРИБАМИ		
Млинці № 1.466	—	100
Для фаршу:		
Капуста квашена	117	82
Маргарин	4	4
Маса готової капусти	—	70

1 Розрахунок вказано на суниці садові.

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	12	10
Маргарин	2	2
Маса пасерованої цибулі	—	5
Гриби сушені	2	4[1]
Яйця	1/5 шт.	8
Цукор	1	1
Перець чорний мелений	0,02	0,02
Сіль	1	1
Маса фаршу	—	85
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маргарин	12	12
або кулінарний жир	10	10
Маса смажених млинців із фаршем	—	**170**
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**180**

На підсмажену поверхню млинців (рец. № 1.466) кладуть фарш, згортають у вигляді конверта, обсмажують з обох боків на розігрітих із жиром листах або сковородах до утворення рум'яної кірочки й ставлять у духову шафу на 5—6 хв.

Для фаршу: квашену капусту перебирають, віджимають (кислу промивають у холодній воді), дрібно січуть, злегка підсмажують і тушкують із додаванням невеликої кількості рідини (5—6% від маси капусти) до готовності. Наприкінці тушкування рідина має повністю випаруватися.

У готову капусту додають дрібно нарізану пасеровану цибулю й варені гриби (рец. № 1.21), зварені круто й посічені яйця, цукор, перець, сіль і перемішують.

Подають млинці по 2 шт. на порцію з маслом або маргарином.

[1] Маса варених грибів.

СТРАВИ МОЛДОВСЬКОЇ КУХНІ

Кухня Молдови внаслідок свого багатого овочевого та фруктового асортименту страв належить до надзвичайно смачних і корисних для здоров'я людини кухонь.

Характерною особливістю страв кухні Молдови є їхній гострий смак, високі смакові властивості, привабливий зовнішній вигляд.

На формування кухні значно вплинуло трьохсотрічне поневолення країни Туреччиною. Вплив Туреччини відбився й у комбінованих способах оброблянни продуктів, схильності до використання баранини та однакових назвах низки страв, спільних для всіх балканських народів, що входили до складу Турецької імперії (гивеч, кавурма, чобра, мусака тощо). Знайшли своє застосування у національній кулінарії Молдови також прийоми приготування страв, притаманні слов'янській кухні (соління, квашення овочів, бродіння тіста тощо).

Дуже характерне для молдовської кухні широке використання бринзи та кукурудзи.

Бринза — один із видів розсільного сиру з овечого молока — вживається як у натуральному, так і в тертому виді як додаток і начинка до овочевих, м'ясних, борошняних страв. Порівняно з бринзою кукурудза стала характерним для кухні Молдови продуктом недавно — всього 200 років тому. Вона була завезена до країни лише в XVII ст. і широко розповсюдилась у XVIII ст., ставши повсякденною їжею. З кукурудзяного борошна готується мамалига — густо заварена каша, яка в багатьох випадках замінює хліб.

У молдовській кухні значну роль відіграють овочі. Найулюбленішими й специфічними овочами є зернова та зелена (стручкова) квасоля, помідори, гострі перці, солодкий перець, баклажани, кабачки. Молдовани вправні майстри різноманітних солінь — фаршированих солоних перців, баклажанів, маринованих баклажанів, солоних огірків, помідорів, капусти тощо. З бобових поширеною стравою є пюре з пасерованою ріпчастою цибулею й олією. Інші овочі широко використовуються як гарніри й самостійні страви. Специфічного смаку, аромату, гостроти надають стравам пряна зелень і приправи.

Специфічні на смак перші страви, заправлені кислим настоєм із пшеничних висівок (борщ), ароматизовані різноманітною пряною зеленню.

Для приготування національних страв використовують баранину, свинину, яловичину й сільськогосподарську птицю. Характерним для молдовської кухні є поєднання в соусах до м'ясних страв сухого виноградного вина та томатного соку. Це надає м'ясу особливої ніжності та робить його більш пікантним, підвищує харчову цінність страви.

Для молдовської кухні характерне використання відкритого вогню — гратаря (товстої залізної решітки, розміщеної над розпаленим вугіллям із твердих листяних порід дерев) під час приготування м'ясних національних страв.

Як десерт, в основному, використовують різноманітні плоди та ягоди (яблука, сливи, черешні, вишні, абрикоси, айву, виноград, волоські горіхи тощо) як натуральними, свіжими, так і в різноманітних солодких стравах.

Молдова славиться борошняними виробами з дріжджового та прісного тіста, особливо часто готуються вироби з витяжного тіста (плацинди, вертути, саралі). Для приготування цих виробів як начинку широко використовують овочі, бринзу, сир, варення, родзинки, горіхи, плоди та ягоди.

До холодних страв як гарнір подають свіжі овочі, бринзу — по 30—50 г, маслини, оливки — по 10 г на порцію. До холодних страв і супів на одну порцію рекомендується подавати зелень петрушки, кропу, леуштяну — 2—3 г нетто, до страв із картоплі й овочів — 3—5 г, до страв з яєць — 1—3 г, до рибних страв — 1—3 г, до м'ясних страв — 4 г.

Страви, що готуються на гратарі, можна смажити на сковороді, включаючи додатково до рецептури 10 г жиру.

Більшість страв подається в керамічному посуді — горщичках, мисках.

Таким чином, молдовська кухня грунтується на вікових традиціях і, маючи чудову продуктову базу, є однією з найцікавіших кухонь світу.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

4.1. САЛАТЕ МОЛДОВЕНЕСК (САЛАТ МОЛДОВСЬКИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	353	300
Огірки свіжі	326	310
Перець солодкий	133	100
Цибуля ріпчаста	119	100
Олія	100	100
Перець стручковий гіркий	4	3
Бринза	106	100[1]
Вихід	—	**1000**

Підготовлені помідори й огірки нарізують тонкими скибочками, перець солодкий — соломкою, цибулю — півкільцями (після нарізання цибулю промивають холодною кип'яченою водою). Овочі з'єднують, додають нашаткований гіркий перець, олію й перемішують.

Під час подавання салат посипають тертою бринзою. До салату можна подавати маслини або оливки.

4.2. ФАСОЛЕ ФЕКЕЛУІТЕ (КВАСОЛЯ ПРОТЕРТА)

Квасоля	49	49
Маса вареної й протертої квасолі	—	100
Олія	10	10
Часник	1,9	1,5
Цибуля ріпчаста	48	40
Олія	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	20
Вихід	—	**130**

Підготовлену квасолю варять у посудині, закритій кришкою, при слабкому кипінні протягом 1—2 год. Наприкінці варіння додають сіль, відвар зливають, квасолю протирають, збивають, поступово вливаючи просмажену охолоджену олію, заправляють товченим часником і перемішують.

1 Маса тертої бринзи.

Оформлюють гіркою, зверху кладуть нарізану півкільцями пасеровану ріпчасту цибулю й прикрашають гілочкою зелені. За наявністю додають маслини або нарізані скибочками свіжі овочі, терту бринзу. Страву можна подавати в тарталетках.

4.3. ФАСОЛИЦЯ КУ ФАУМЕТУР ДІН КАРНЕ (КВАСОЛЯ З М'ЯСОКОПЧЕНОСТЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	66	65/134[1]
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	15
Окіст копчено-варений або варений (зі шкурою й кістками)	26	20/18[2]
Олія	6	6
Огірки свіжі	63	50
або огірки солоні	59	50
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**215**

Квасолю відварюють, як вказано в реп. № 4.2, і протирають. Потім заправляють пасерованою дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, сіллю, перцем, перемішують і укладують у салатник. Зверху квасолю оформлюють злегка обсмаженими м'ясокопченостями, нарізаними соломкою. Готову страву прикрашають зеленню й подають зі свіжими або солоними огірками, нарізаними кружальцями або скибочками (50 г на порцію).

4.4. ВІНЕТЕ ТОКАТЕ (ІКРА БАКЛАЖАННА)

Баклажани	767	560[3]
Олія	150	150
Цибуля ріпчаста	119	100
Помідори свіжі	235	200
Часник	6,4	5
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**1000**

Підготовлені баклажани запікають у духовій шафі до готовності, охолоджують, знімають шкірку, кладуть під гніт на 1—1,5 год для видалення гіркоти й промивають холодною кип'яченою водою. Потім м'якоть подрібнюють, збивають, вливаючи струмочком олію, з'єднують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, помідорами, нарізаними скибками, заправляють товченим із сіллю часником.

Під час подавання оформлюють зеленню; можна подати зі свіжими овочами, маслинами й бринзою. Подають ікру по 100—150 г на порцію.

Страву можна готувати без часнику й свіжих помідорів, збільшивши відповідно норму закладки баклажанів.

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної протертої квасолі.
2 Маса обсмажених продуктів.
3 Маса запечених баклажанів.

4.5. АРДЕЙ ГРАШ ПРЕЖИЦЬ (ПЕРЕЦЬ СМАЖЕНИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	153	135[1]
Олія	10	10
Маса смаженого перцю	—	**100**
Соус № 4.42	—	25
або соус № 4.43	—	50
Вихід: із соусом муждей	—	**125**
із соусом із цибулі з помідорами	—	**150**

Солодкий перець перебирають, промивають, запікають і охолоджують. Шкірку знімають, перець смажать на олії й солять.

Під час подавання перець поливають соусом муждей або соусом із цибулі з помідорами. До перцю подають маслини, оливки, бринзу, свіжі помідори.

4.6. ДОВЛЕЧЕЙ ПРЕЖИЦЬ (КАБАЧКИ СМАЖЕНІ)

Кабачки	186	149
Борошно пшеничне	5	5
Олія	10	10
Маса смажених кабачків	—	**100**
Соус № 4.42	—	25
або № 4.43	—	50
Вихід: із соусом муждей	—	**125**
із соусом із цибулі з помідорами	—	**150**

Кабачки із щільною м'якоттю, дрібним насінням обчищають від шкірки, нарізують кружальцями завтовшки 8—10 мм, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків на олії, солять і доводять до готовності у духовій шафі.

Під час подавання кабачки поливають соусом муждей або соусом із цибулі з помідорами.

4.7. ГОГОШАР МОЛДОВЕНЕШТЕ (ГОГОШАРИ ПО-МОЛДОВСЬКИ)

Гогошари[2]	115	86
Цукор	3	3
Оцет 3%-й	10	10
Вода	40	40
Для фаршу:		
Цибуля ріпчаста	18	15
Морква	25	20
Петрушка (корінь)	11	8
Олія	15	15
Помідори свіжі	20	17
Часник	2,6	2
Маса фаршу	—	45
Петрушка (зелень)	4,2	3
Цибуля-порей	5	4
Вихід	—	**135**

1 Маса запеченого, обчищеного від шкірки перцю.
2 Різновид солодкого перцю.

Гогошари перебирають, промивають, підрізують навколо плодоніжки й ви-
яють її разом із насінням. Потім заливають гарячою водою, варять 1—2 хв
кидають на друшляк і заповнюють фаршем.

Підготовлені гогошари заливають маринадом, варять протягом 3—5 хв
охолоджують.

Для фаршу: ріпчасту цибулю нарізують півкільцями, моркву, петрушку
корінь) — соломкою й пасерують. За 3—5 хв до готовності додають протерт
омідори, сіль, спеції, товчений часник.

Для маринаду: у киплячу воду кладуть сіль, цукор, спеції й варять про
гом 3—5 хв, після цього вливають оцет і доводять до кипіння.

Під час подавання охолоджені гогошари (без маринаду) прикрашають зе
нню й цибулею-пореєм.

8. РОШИЙ, УМПЛУТЕ КУ ВІНЕТЕ ТОКАТЕ (ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ ІКРОЮ З БАКЛАЖАНІВ)

	БРУТТО	НЕТТО
омідори свіжі	205	150[1]
Для фаршу:		
ра баклажанна № 4.4	—	75
етрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**225**

У помідорів видаляють серцевину (її рекомендується використати для при
отування баклажанної ікри), солять, після цього підготовлені помідори напов
ють фаршем — баклажанною ікрою (рец. № 4.4) і прикрашають зеленню.

9. АРДЕЙ ГРАШ САУ РОШИЙ, УМПЛУТЕ КУ БРИНЗЕ ШІ УНТ (ПЕРЕЦЬ АБО ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ БРИНЗОЮ Й МАСЛОМ)

Перець солодкий	60	45
або помідори свіжі	68	50[1]
Бринза	26	25[2]
Масло вершкове	25	25
Петрушка (зелень)	3	2
Вихід: перцю фаршированого	—	**95**
помідорів фаршированих	—	**100**

Перець (рец. № 4.7) або помідори (рец. № 4.8) заповнюють за допомого
кондитерського мішка фаршем і охолоджують.

Для фаршу: бринзу натирають на тертці з дрібними отворами, з'єднують
збитим маслом вершковим і ретельно перемішують.

Під час подавання помідори прикрашають гілочкою зелені, перец
нарізують кружальцями й прикрашають зеленню.

1 Маса підготовлених для фарширування помідорів.
2 Маса тертої бринзи.

4.10. ПЕШТЕ УМПЛУТ КА АКАСЖ АБО АСПІК (РИБА, ФАРШИРОВАНА ПО-ДОМАШНЬОМУ В ЖЕЛЕ)

	БРУТТО	НЕТТО
Товстолобик	167	72
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	15
Хліб пшеничний	6	6
Яйця	1/3 шт.	13
Молоко	8	8
Вода мінеральна	10	10
Маса напівфабрикату	—	**122**
Олія	8	8
Цибуля ріпчаста	12	10
Морква	44	35
Лавровий лист	0,01	0,01
Маса припущеної фаршированої риби	—	**100**
Маса желе	—	50
Вихід	—	**150**

У філе риби (зі шкірою без кісток) знімають шкіру. М'якоть двічі подрібнюють на м'ясорубці разом із пасерованою ріпчастою цибулею й заздалегідь замоченим у молоці пшеничним черствим хлібом, додають яйця, сіль, спеції, мінеральну воду. Масу ретельно перемішують. Вироби формують у вигляді батонів масою по 300—350 г та загортають у шкіру, зняту з філе. Сформовані вироби обсмажують з усіх боків. У посудину з товстим дном кладуть кістки, плавники, голови риби, моркву й цибулю, нарізані кружальцями, додають стільки води, щоб були покриті кістки, зверху кладуть обсмажені рибні батони, додають лавровий лист і припускають протягом 15—20 хв.

Готову рибу порціюють, бульйон проціджують, заливають ним порційні куски риби й охолоджують.

СУПИ

4.11. БОРЩ МОЛДОВЕНЕСК (БОРЩ МОЛДОВСЬКИЙ)

Свинина (грудна, лопаткова частини)	196	167
Маса вареного м'яса	—	**100**
Буряки	63	50
Капуста білокачанна свіжа	250	200
Картопля	133	100
Цибуля ріпчаста	36	30
Морква	50	40
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Помідори свіжі	94	80
Квас із висівок № 4.16	100	100
Вода	500	500
Перець стручковий гіркий	3	2
Петрушка (корінь)	13	10
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**1000**

У холодну воду кладуть злегка обсмажену, нарізану на порції свинину, варять до напівготовності, додають корінь петрушки, буряки, нарізані соломкою, злегка обсмажену шатковану капусту й нарізану брусочками картоплю. За 5—10 хв до закінчення варіння додають пасеровані цибулю, моркву, протерті помідори, заправляють прокип'яченим квасом із висівок і кладуть сіль.

Борщ подають зі сметаною (10—25 г на порцію), гірким перцем і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

4.12. ЧОРБЕ ДЕ ЛЕГУМЕ (СУП З ОВОЧІВ)

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	160	120
Капуста білокачанна свіжа	100	80
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	67	60
Морква	50	40
Петрушка (корінь)	13	10
Цибуля ріпчаста	48	40
Масло вершкове	20	20
або маргарин	20	20
Помідори свіжі	141	120
або помідори консервовані (обчищені) у томатному соку	124	120
Квас із висівок № 4.16	100	100
Петрушка (зелень)	7	5
Бульйон або вода	700	700
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон (воду) кладуть нарізану брусочками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану свіжу білокачанну капусту, нарізані стручки квасолі й варять. За 10—15 хв до закінчення варіння супу додають пасеровані овочі, протерті свіжі або консервовані помідори, прокип'ячений квас із висівок, сіль, спеції. Можна вводити гілочки чимбри, дрібно нарізаний леуштян.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Суп подають із вареною птицею або м'ясом (35—50 г на порцію).

4.13. ЗАМЕ ДЕ ГЕМИНЕ КУ ОРЕЗ САУ ТЄЄЦЕЙ (СУП ІЗ КУРЕЙ ІЗ РИСОМ АБО ДОМАШНЬОЮ ЛОКШИНОЮ)

Кури	217	143
Маса варених курей	—	**100**
Крупи рисові	36	36
або локшина домашня № 1.450	40	40
Морква	63	50
Петрушка (корінь)	40	30
Цибуля ріпчаста	60	50
Масло вершкове	20	20
або маргарин	20	20
Квас із висівок № 4.16	100	100
Вода	850	850
Помідори свіжі	47	40
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон, отриманий під час варіння курей, кладуть підготовлені рисові крупи або домашню локшину, доводять до кипіння, додають пасеровані овочі: моркву й корінь петрушки, нарізані соломкою, ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, і варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додають прокип'ячений квас із висівок, сіль, спеції, гілочку чебрецю, яку потім виймають. За 1—2 хв до закінчення варіння кладуть нарізані дрібними кубиками свіжі помідори.

Подають суп із кусочком вареної курки.

4.14. ЧОРБЕ КУ ЧУПЕРЧ (СУП ІЗ ГРИБАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Гриби білі сушені	26	26/52[1]
або печериці свіжі	282	214/150[1]
Локшина домашня № 1.450	—	80
Маса вареної локшини	—	200
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	48	40
Петрушка (корінь)	27	20
Масло вершкове	20	20
або маргарин	20	20
Квас із висівок № 4.16	150	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Бульйон або вода	750	750
Вихід	—	**1000**

Підготовлені гриби кладуть у киплячу воду й варять. Відвар зливають. Варені гриби нарізують соломкою. Моркву й корінь петрушки, нарізані соломкою, ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, пасерують. У киплячий бульйон або воду з додаванням грибного відвару кладуть підготовлені гриби, домашню локшину й варять протягом 10—15 хв. Потім додають пасеровані овочі, а за 5 хв до готовності вводять прокип'ячений квас із висівок, сіль, спеції й гілочку чебрецю. Перед подаванням гілочку чебрецю виймають. Суп рекомендується готувати на бульйоні з птиці або телятини.

Під час подавання кладуть варені кусочки м'яса (35—50 г на порцію) і посипають дрібно нарізаною зеленню. Можна окремо подати сметану (10—25 г на порцію).

4.15. ЧОРБЕ КУ ФАСОЛЕ (СУП ІЗ КВАСОЛЕЮ)

Квасоля	91	90
Картопля	341	256
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	50	42
Петрушка (корінь)	13	10
Томатне пюре	15	15
Маргарин	20	20
або жир тваринний топлений харчовий	20	20
Бульйон або вода	500	500
Квас із висівок № 4.16	200	200
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**1000**

[1] Маса варених грибів.

У киплячий бульйон або воду кладуть квасолю, зварену до напівготовності, доводять до кипіння, кладуть картоплю, нарізану кубиками, і варять. Потім додають нарізані дрібними кубиками пасеровані з томатним пюре моркву, корінь петрушки, ріпчасту цибулю, вливають прокип'ячений квас, кладуть сіль, спеції. Наприкінці варіння додають гілочку чебрецю, яку виймають перед подаванням. Суп рекомендується готувати на бульйоні з м'яса свинини або яловичини, або птиці.

Суп подають із вареним м'ясом або птицею (35—50 г на порцію) і посипають дрібно нарізаною зеленню.

4.16. КВАС ІЗ ВИСІВОК

	НЕТТО
Закваска	5000
Висівки	1500
Вода	10 000
Вихід	**10 000**
Для закваски:	
Висівки	700
Дріжджі пресовані	50
Хліб житній	300
Цукор	50
Вода	4000
Вихід	**5000**

Пшеничні висівки замочують у воді в співвідношенні 1 : 2 і заварюють окропом. Потім охолоджують до температури 40—45°С, додають закваску, ретельно перемішують, заливають водою й залишають у теплому місці на 12 год, періодично перемішують для надання кислого смаку. Готовий квас проціджують і охолоджують. Решту гущі знову заливають теплою кип'яченою водою, настоюють і охолоджують. Решту гущі знову заливають теплою кип'яченою водою, настоюють у теплому місці до того часу, поки квас знову не набуде кислого смаку. Процес повторюють декілька разів. Частину гущі в подальшому використовують як закваску.

Для закваски: 1/2 норми висівок замочують, з'єднують із розведеними в теплій кип'яченій воді дріжджами, додають цукор, добре перемішують і залишають у теплому місці на 2 год, періодично перемішуючи. Отриману масу з'єднують із частиною замочених висівок, що залишилася, додають житній хліб, заливають теплою кип'яченою водою, добре перемішують і залишають у теплому місці на 24 год.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ І ЯЄЦЬ

4.17. ВІНЕТЕ САУ ДОВЛЕЧЕЙ ІН СМІНТИНЕ (БАКЛАЖАНИ АБО КАБАЧКИ, ТУШКОВАНІ В СМЕТАНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баклажани	135	128
або кабачки	186	149
Борошно пшеничне	5	5
Олія	5	5
Маса смажених овочів	—	**100**
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	15

	БРУТТО	НЕТТО
Петрушка (зелень)	7	5
Сметана	75	75
Маса напівфабрикату	—	**195**
Вихід	—	**170**

У баклажанів видаляють плодоніжку, нарізують кружальцями завтовшки 8—10 мм, солять і залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти, після цього промивають і обсушують.

Кабачки підготовлюють, як вказано в рец. № 4.6. Підготовлені овочі обкачують у борошні, обсмажують з обох боків, кладуть у глибоку посудину шарами (баклажани або кабачки, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно січену зелень), заливають сметаною й тушкують протягом 20—25 хв.

4.18. ГИВЕЧ ДЕ ЛЕГУМЕ (РАГУ З ОВОЧІВ)

Баклажани	47	40
Перець солодкий	40	30
Картопля	107	80
Морква	44	35
Олія	10	10
Цибуля ріпчаста	42	35
Олія	10	10
Помідори свіжі	88	75
або томатне пюре	35	35
Часник	1,3	1
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**240**

Баклажани підготовлюють, як вказано в рец. № 4.17, у перців видаляють серцевину, картоплю, моркву й перець нарізують часточками. Овочі обсмажують, укладують у посудину, додають цибулю, пасеровану з помідорами або томатним пюре, сіль і тушкують протягом 20—25 хв. Наприкінці тушкування вводять товчений часник і спеції.

Під час подавання рагу посипають дрібно нарізаною зеленню.

Частину овочів, залежно від сезону, можна замінити стручковою квасолею або кабачками.

4.19. МУСАКА ДИН КАРТОФ САУ ВІНЕТЕ, САУ ДОВЛЕЧЕЙ (КАРТОПЛЯ АБО БАКЛАЖАНИ, АБО КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕНІ)

Картопля	289	217
або баклажани	239	203
або кабачки	289	231
Олія	15	15
Свинина (котлетне м'ясо)	113	96
Цибуля ріпчаста	12	10
Олія	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	5
Сік томатний натуральний	48	48
або помідори свіжі	39	33
Яйця	1/2 шт.	20

	БРУТТО	НЕТТО
лія (для змащування)	2	2
метана	40	40
Маса напівфабрикату	—	**335**
Вихід	—	**285**

Сиру обчищену картоплю або обчищені від шкірки баклажани, або кабачки тугою м'якоттю, дрібним насінням нарізують скибками завтовшки до 10 мм баклажани солять, залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти, промива- і обсушують), обсмажують з обох боків до отримання рум'яної кірочки. Овочі ділять на дві однакові частини. Одну частину викладують на змаще- олією лист, розрівнюють, кладуть фарш, а на нього решту картоплі або клажанів, або кабачків. Після розрівнювання виріб заливають сумішшю сме- ки, половини яєць і томатного соку або протертих помідорів і запікають отягом 35—40 хв.

Для фаршу: свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану часту цибулю, половину томатного соку або половину протертих помідорів єць.

20. СКРОБ КУ ЖУМЕРЕ (ОМЛЕТ ЗІ ШПИКОМ)

ло шпик	30	29
йця	2 шт.	80
метана	15	15
Вихід	—	**110**

Сало шпик нарізують дрібними кубиками, підсмажують, заливають яєчно-метанною сумішшю й смажать протягом 3—5 хв.

Скроб рекомендується подавати з мамалигою (100—150 г на порцію).

СТРАВИ З РИБИ, М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ, СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

21. ПЕШТЕ "КА ЛА КИШИНЕУ" (РИБА ПО-КИШИНІВСЬКИ)

Ставрида океанічна	237	116
або хек сріблястий	211	116
Борошно пшеничне	6	6
Олія	5	5
Маса смаженої риби	—	**100**
Морква	38	30
Петрушка (корінь)	11	8
Цибуля ріпчаста	24	20
Олія	15	15
Томатне пюре	15	15
Бульйон або вода	30	30
Вино біле сухе	15	15
Цукор	5	5
Маса готової риби з тушкованими овочами й соусом	—	**200**
Гарнір № 4.48	—	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**350**

Порційні куски риби нарізують на філе зі шкірою й реберними кістками, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні й смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Потім рибу укладують у посудину шарами, чергуючи з пасерованим томатним пюре й коренями, нарізаними скибками, додають бульйон або воду (30 г на порцію), вино, сіль, цукор, спеції (гвоздику, корицю, лавровий лист, перець чорний горошком) і тушкують протягом 20—25 хв.

Під час подавання рибу поливають соусом, в якому вона тушкувалася, гарнірують мамалигою й прикрашають зеленню.

4.22. КИФТЕЛУЦЕ ДЕ ПЕШТЕ (ТЮФТЕЛЬКИ РИБНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Тріска[1]	110	80
або минтай	174	80
або хек тихоокеанський	182	80
З напівфабрикатів:		
Тріска	94	80
або льодяна риба	101	80
або окунь морський	99	80
Хліб пшеничний	10	10
Молоко або вода	20	20
Цибуля ріпчаста	24	20
Маргарин	5	5
Часник	2,6	2
Яйця	1/8 шт.	5
Борошно пшеничне	8	8
Маса напівфабрикату	—	**141**
Олія	8	8
Маса смажених тюфтельок	—	**120**
Овочевий маринад № 4.44	—	150
Гарнір № 1.342, 1.343, 4.48	—	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**400**

Філе риби без шкіри й кісток нарізують на куски, двічі подрібнюють на м'ясорубці разом із заздалегідь намоченим у невеликій кількості молока або води пшеничним хлібом, злегка обсмаженою ріпчастою цибулею, часточками часнику. В отриману масу додають сіль, чорний мелений перець, яйця, решту молока або води, добре перемішують, формують кульки (по 8—10 шт. на порцію), обкачують їх у пшеничному борошні, обсмажують, заливають овочевим маринадом і тушкують протягом 10—15 хв.

Подають тюфтельки з овочевим маринадом, в якому вони тушкувалися, гарніром і посипають дрібно січеною зеленню.

4.23. БРИЗОЛЬ "МОЛДОВА"

Вирізка (заморожена блоками)	187	159
Часник	3,8	3
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого бризоля	—	**100**
Гарнір № 1.338, 1.339, 1.344, 1.348	—	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**250**

[1] Норми закладки вказані на тріску випотрошену й без голови.

Порційні куски завтовшки 20—30 мм, нарізані з потовщеної частини зачищеної вирізки, злегка відбивають, посипають сіллю, перцем, змащують з одного боку товченим часником, нещільно скручують рулетом, смажать на сковороді протягом 12—15 хв до утворення з обох боків золотистої кірочки. Потім вироби доводять до готовності в духовій шафі при температурі 200—250°С протягом 2—3 хв.

Під час подавання бризоль гарнірують, поливають м'ясним соком і прикрашають зеленню.

Гарніри: картопля смажена (із сирої), картопля, смажена у фритюрі, складні гарніри. Окремо подають овочі натуральні або консервовані.

4.24. КАСТРАВЕЦЬ "КА ЛА ТІРАСПОЛ"

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (корейка)	173	147
Часник	3,8	3
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смажених рулетів	—	**100**
Гарнір № 1.338, 1.339, 1.344—1.348	—	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**250**

Порційні куски свинини завтовшки 10—15 мм, нарізані по 2 шт. на порцію, злегка відбивають, посипають сіллю, перцем, змащують з одного боку січеним часником, щільно скручують рулетом і смажать на сковороді з розігрітим жиром при температурі 150—180°С до утворення з обох боків золотистої кірочки.

Під час подавання рулети гарнірують, поливають м'ясним соком і прикрашають зеленню.

Гарніри: картопля смажена (із сирої), складні гарніри. Окремо подають овочі натуральні або консервовані.

4.25. ТОКАНЕ ДІН КАРНЕ ДЕ ПОРК (СВИНИНА, СМАЖЕНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ Й ШПИКОМ)

Свинина (корейка, тазостегнова частина)	173	147
Сало шпик	10,4	10
Маса смаженої свинини	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40/20[1]
Часник	6,4	5
Маса готового виробу	—	**125**
Гарнір № 4.48	—	150
Вихід	—	**275**

Свинину нарізують кубиками масою 30—35 г, посипають сіллю, перцем і смажать на дрібно нарізаному салі шпику до утворення золотистої кірочки. Потім додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, смажать до готовності й заправляють товченим часником.

Свинину смажену подають із мамалигою.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

4.26. БІФТЕК МОЛДОВЕНЕШТЕ (БІФШТЕКС ПО-МОЛДОВСЬКИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Вирізка (заморожена блоками)	187	159
Для фаршу:		
Цибуля рінчаста	26	22
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	11
Сало шпик	26	25
Маса фаршу	—	35
Маса напівфабрикату	**—**	**194**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого біфштекса	**—**	**125**
Гарнір № 1.344–1.363	—	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	**—**	**275**

Порційні куски завтовшки 20—30 мм, нарізані з потовщеної частини зачищеної вирізки, відбивають до товщини 3—5 мм, посипають сіллю, перцем, на середину укладують фарш, загортають від країв до середини, надаючи виробу круглої форми. Підготовлений напівфабрикат смажать при температурі 160—170°С протягом 15 хв до утворення золотистої кірочки з обох боків. Потім доводять до готовності в духовій шафі протягом 3—5 хв.

Для фаршу: рінчасту цибулю пасерують до готовності, сало шпик нарізують кубиками, злегка обсмажують і з'єднують із пасерованою цибулею.

Біфштекс подають зі складним гарніром, поливають м'ясним соком і оформлюють дрібно нарізаною зеленню.

4.27. КОСТИЦЕЖ ЛА ГРАТАР (КОРЕЙКА, СМАЖЕНА НА ГРАТАРІ)

Свинина (корейка)	173	147+20[1]
Сало шпик	3	3
Маса смаженої корейки	**—**	100+20[1]
Соус № 4.42	—	30
Гарнір	—	150
Вихід	**—**	**300**

Корейку, нарізану по одному куску на порцію разом із реберною кісточкою, злегка відбивають, посипають сіллю, перцем і смажать на решітці гратаря, попередньо змащеній салом, з обох боків до готовності.

Під час подавання костицеж гарнірують і поливають соусом муждей.

Гарнір: овочі свіжі або мариновані, або солоні.

4.28. МІТІТЕЙ ЛА ГРАТАР (ШАШЛИК СІЧЕНИЙ, СМАЖЕНИЙ НА ГРАТАРІ)

Яловичина (тазостегнова й лопаткова частини)	182	134
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	0,3	0,3
Часник	1	0,8
Бульйон № 1.94 або вода	10	10
Перець червоний мелений	2	2
Маса напівфабрикату	**—**	**145**

1 Маса реберної кісточки.

	БРУТТО	НЕТТО
	3,1	3
Сало шпик	—	100
Маса готових мітітеїв	—	30
Соус № 4.42, № 1.370	—	150
Гарнір	—	280
Вихід		

М'якоть яловичини (жирну) нарізують кусочками масою 30—50 г, посипають сіллю, перцем, перемішують і залишають при температурі 10—15°С на 6—8 год. Потім м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, до фаршу додають гідрокарбонат натрію, товчений часник, бульйон або воду, мелений червоний перець, добре перемішують і залишають у холодному місці на 2—3 год. З готового фаршу формують ковбаски завдовжки 100—150 мм за допомогою пристрою до м'ясорубки. Для цього треба зняти решітку й ніж м'ясорубки, установити трубку з жерсті у вигляді лійки.

Мітітей смажать на решітці гратаря, попередньо змащеній шпиком.

Подають мітітей по 2 шт. на порцію зі свіжими, маринованими або солоними овочами. Окремо подають соус томатний або муждей.

4.29. КИРНЕЦЕЙ ЛА ГРАТАР (КОВБАСКИ З ЯЛОВИЧИНИ ТА СВИНИНИ, СМАЖЕНІ НА ГРАТАРІ)

Яловичина (тазостегнова й лопаткова частини)	68	50
Свинина (лопаткова й шийна частини)	106	90
Часник	3,2	2,5
Бульйон № 1.94 або вода	10	10
Черева сушені	2,5	2,5
Маса напівфабрикату	—	**152**
Сало шпик	3,1	3
Маса смажених кирнецеїв	—	**100**
Соус № 4.42, 1.370	—	30
Гарнір	—	150
Вихід	**—**	**280**

Яловичину й свинину подрібнюють на м'ясорубці (решітки з отворами діаметрів відповідно 5 або 9 мм), додають часник, заздалегідь товчений із сіллю, перець чорний мелений, бульйон або воду й добре перемішують. Цим фаршем заповнюють заздалегідь промиті черева, кінці яких закручують через 80—100 мм, надають їм форми ковбасок, бланширують і смажать на решітці гратаря, попередньо змащеній шпиком.

Подають по 2 шт. на порцію зі свіжими, маринованими або солоними овочами. Окремо подають соус томатний або соус муждей.

4.30. КИФТЕЛЕ "КА ЛА КИШЕНЕУ" (БИТОЧКИ ПО-КИШИНІВСЬКИ)

Свинина (тазостегнова частина)	124	106
Яйця	1 шт.	40
Молоко	5	5
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**154**
Маргарин	10	10
Маса смажених биточків	—	**125**
Гарнір № 1.344–1.363	—	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	**—**	**275**

М'якоть свинини подрібнюють на м'ясорубці, додають половину яєць, збивають, з фаршу формують вироби кругло-приплюснутої форми завтовшки 25 мм і ставлять їх на холод на 1—1,5 год. Потім обкачують у борошні, змочують у льєзоні, приготовленому з молока, частини яєць, що залишилася, й смажать протягом 7—10 хв, доводять до готовності в духовій шафі. Подають биточки зі складним гарніром, прикрашають зеленню.

4.31. ФІКАТ, ИМПЕНАТ КУ СЛЕНІНЕ, ЛА ГРАТАР (ПЕЧІНКА, ШПИГОВАНА САЛОМ, СМАЖЕНА НА ГРАТАРІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	167	139
Сало шпик	10,4	10
Маса напівфабрикату	—	**149**
Сало шпик (для змащування гратаря)	3,1	3
Маса смаженої шпигованої печінки	—	**100**
Соус № 4.42	—	20
Гарнір	—	150
Вихід	—	**270**

Підготовлену печінку шпигують салом шпик, нарізаним брусочками завдовжки 40—50 мм, нарізують її по 1—2 куски на порцію, посипають сіллю, перцем і смажать на решітці гратаря, змащеній шпиком.

Печінку подають зі свіжими, маринованими або солоними овочами. Окремо подають соус муждей.

4.32. ПАПРИКАШ КУ МЕМЕЛІГУЦЕ (М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З МАМАЛИГОЮ)

Яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	216	159
Цибуля ріпчаста	60	50
Перець червоний мелений	0,1	0,1
Помідори свіжі	59	50
або томатне пюре	27	27
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Перець гіркий стручковий	13	10
Вино біле сухе	20	20
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Часник	5,1	4
Петрушка (зелень)	7	5
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Маса соусу	—	**130**
Гарнір № 1.325, 1.326, 1.342, 4.48	—	150
Вихід	—	**380**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю обсмажують на розжареному жиру, після цього додають м'ясо, нарізане кубиками масою 20—30 г, і обсмажують його протягом 10—15 хв. За 1—2 хв до закінчення смаження додають чорний мелений перець. Масу перекладають у посудину з товстим дном, додають воду (40—50 г на порцію) і тушкують у закритій кришкою посудині при слабкому кипінні близько 1 год. За 20—30 хв до закінчення тушкування вводять протерті свіжі помідори або заздалегідь спасероване томатне пюре й дрібно нарізаний перець гіркий стручковий.

Наприкінці тушкування додають вино, сіль, спеції, товчений часник, половину норми дрібно нарізаної зелені.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню, що залишилася. На гарнір, крім мамалиги, можна подавати рис припущений, квасолю варену, боби молоді варені.

4.33. КАРНЕ КУ ФАСОЛЕ (М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З КВАСОЛЕЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова й підлопаткова частини, крайка)	216	159
або свинина (лопаткова й шийна частини)	173	147
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Томатне пюре	30	30
Квасоля	61	60/126[1]
Чімбра (зелень)	7	5
Часник	5,1	4
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Маса готової квасолі із соусом	—	**170**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**275**

Нарізане кубиками масою 35—40 г м'ясо обсмажують, додають попередньо дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю з томатним пюре, воду (40—50 г на порцію) і тушкують протягом 25—30 хв. Окремо варять підготовлену квасолю в закритій кришкою посудині при слабкому кипінні до розм'якшення. Готову квасолю з'єднують із м'ясом, цибулею, томатним пюре, додають сіль, перець, чимбру, заправляють товченим часником і продовжують тушкувати до готовності.

М'ясо подають разом із квасолею й соусом, в якому воно тушкувалося. Страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

4.34. КАРНЕ КУ ЛЕГУМЕ (М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З ОВОЧАМИ)

Яловичина (лопаткова, підлопаткова й грудна частини, крайка)	216	159
або свинина (лопаткова й шийна частини)	173	147
Сало	15	15
Цибуля ріпчаста	20	17
Морква	20	16
Перець солодкий	32	24
Баклажани	85	81
Помідори свіжі	46	39
Квасоля	10	10
Вино біле сухе	20	20
Часник	5,1	4
Петрушка (зелень)	7	5
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Маса готових овочів і соусу	—	**150**
Вихід	—	**250**

[1] Маса вареної квасолі.

Нарізане кубиками масою 30—35 г м'ясо посипають сіллю, перцем, обсмажують із додаванням дрібно нарізаної цибулі. Окремо обсмажують моркву, перець солодкий, баклажани, нарізані частками. М'ясо й овочі кладуть у посудину, додають помідори, нарізані частками, сіль, мелений перець, воду (50 г на порцію) і тушкують до готовності. За 5—20 хв до закінчення тушкування додають вино, товчений часник і дрібно нарізану зелень.

Подають м'ясо тушковане з овочами й соусом.

4.35. КАРНЕ ІНЖБУШИТЕ КУ ГУТУЙ (М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З АЙВОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (тазостегнова частина)	216	159
Сало топлене	13	13
Цибуля ріпчаста	30	25
Морква	19	15
Сметана	40	40
Айва	148	130
Масло вершкове	5	5
Маса тушкованого м'яса із соусом	—	**150**
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Маса запеченої айви	—	100
Вихід	—	**250**

М'ясо, нарізане по два кусочки на порцію, посипають сіллю, перцем, обсмажують на салі, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, моркву, нарізану скибочками, і продовжують смаження. Потім кладуть у посудину з товстим дном, додають бульйон або воду (40 г на порцію), сметану й тушкують до готовності. Айву без насінневої коробочки, нарізану скибочками, укладають на лист, змочений водою, збризкують маслом вершковим і запікають.

Подають м'ясо тушковане із соусом і айвою та посипають дрібно нарізаною зеленню.

4.36. КІФТЕЛУЦУ МОЛДОВЕНЕШТЕ (ТЮФТЕЛЬКИ ПО-МОЛДОВСЬКИ)

Свинина (котлетне м'ясо)	68	58
Яловичина (котлетне м'ясо)	79	58
Цибуля ріпчаста	19	16
Борошно пшеничне	12	12
Маса напівфабрикату	—	**141**
Маргарин	8	8
Часник	3,8	3
Маса готових тюфтельок	—	**120**
Овочевий маринад № 4.44	—	150
Маса готових тюфтельок із маринадом	—	**250**
Гарнір № 4.48, 1.324, 1.343	—	150
Петрушка (зелень)	4,2	3
Вихід	—	**400**

У м'ясний фарш додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець і перемішують. Потім масу розділяють на тюфтельки у вигляді кульок по 8—12 шт. на порцію, обкачують у борошні, обсмажують до утворення рум'яної кірочки, перекладають у неглибоку посудину, заливають маринадом і тушкують протягом 10—15 хв, наприкінці тушкування додають подрібнений часник.

Тюфтельки подають із маринадом, в якому вони тушкувалися, посипають дрібно нарізаною зеленню. Окремо подають рис варений, картоплю варену або макаронні вироби.

4.37. МІНЕКЕРІКЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ З М'ЯСА Й РИСУ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (котлетне м'ясо)	75	55
Свинина (котлетне м'ясо)	58	49
Крупи рисові	15	42[1]
Яйця	1/5 шт.	8
Вода	16	16
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Борошно пшеничне	8	8
Маса напівфабрикату	—	**176**
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
або маргарин столовий	7	7
Сметана	25	25
Цибуля ріпчаста	30	25
Масло топлене вершкове	5	5
Томатне пюре	20	20
Маса тушкованих фрикадельок	—	**150**
Маса соусу	—	75
Вихід	—	**225**

У м'ясний фарш додають розсипчастий рис, яйця, воду, сіль, перець і перемішують. З отриманої маси формують кульки (по 4—5 шт. на порцію), обкачують у борошні, обсмажують, перекладають у неглибоку посудину в 1—2 шари, заливають сметаною з додаванням бульйону або води, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, пасеровану разом із томатним пюре, і тушкують протягом 8—10 хв. Подають із соусом, в якому фрикадельки тушкувалися.

4.38. БІФТЕК "КОДРУ" (БІФШТЕКС "КОДРУ")

Вирізка (заморожена блоками)	187	159
Сіль	5	5
Маса готового м'яса	—	**100**
Перець солодкий	86	50/39[2]
Баклажани	71	50/37[2]
Цибуля ріпчаста	24	20/10[3]
Сіль	15	15
Помідори свіжі	59	50
Масло вершкове	5	5
Маса напівфабрикату	—	**255**
Маса запеченого виробу	—	**210**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**215**

Порційні куски, нарізані з потовщеної частини зачищеної яловичої вирізки товщиною 20—30 мм, злегка відбивають, посипають сіллю, перцем і обсмажують із двох боків у розігрітій до температури 150—180°С сковороді з жиром.

[1] Маса готового розсипчастого рису.
[2] Маса обсмажених овочів.
[3] Маса пасерованої цибулі.

Потім на біфштекс укладують заздалегідь обсмажені частки солодкого перцю, зверху кружальця баклажанів обсмажених без шкірки, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, свіжі помідори, нарізані кружальцями, поливають розтопленим маслом вершковим і запікають протягом 15—20 хв.

Подають біфштекс, поливши його соком, що виділився, прикрашають гілочками зелені.

4.39. КАВУРМА ДЕ ПУЙ (КУРЧАТА, ТУШКОВАНІ У ВИННОМУ СОУСІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Курчата	313	217
Маргарин	15	15
Цибуля ріпчаста	95	80
Томатне пюре	25	25
Перець гіркий стручковий	13	10
Перець червоний мелений	0,05	0,05
Перець чорний мелений	0,05	0,05
Чимбра (зелень)	5	4
Вино червоне	15	15
Часник	5,1	4
Маса тушкованих курчат	—	**150**
Маса соусу	—	100
Петрушка (зелень) або кріп	7	5
Гарнір № 4.48	—	150
Вихід	—	**400**

Підготовлені тушки курчат нарубують по 3—4 кусочки на порцію, обсмажують, додають дрібно нарізану пасеровану з томатним пюре ріпчасту цибулю, воду (50—60 г на порцію), стручковий перець, нарізаний півкільцями, сіль, спеції й тушкують до готовності. За 2—3 хв до закінчення тушкування вводять чимбру, кип'ячене вино, заправляють товченим часником.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. Можна окремо подати мамалигу (100—150 г).

4.40. ЧУЛАМА ДЕ ПУЙ (КУРЧАТА, ТУШКОВАНІ В СМЕТАННОМУ СОУСІ)

Курчата	313	217
Цибуля ріпчаста	6	5
Морква	6	5
Петрушка (корінь)	7	5
Перець чорний горошком	0,05	0,05
Для соусу:		
Борошно пшеничне	5	5
Бульйон № 1.94	75	75
Масло вершкове	5	5
Сметана	50	50
Маса соусу	—	125
Маса тушкованих курчат	—	**150**
Гарнір № 4.48, 1.325, 1.342, 1.450	—	150
Вихід	—	**425**

Підготовлені тушки курчат нарубують по 3—4 кусочки на порцію, припускають із додаванням цибулі ріпчастої, моркви, коренів петрушки й перцю чорного горошком. На отриманому бульйоні готують соус.

Для соусу: злегка пасероване на вершковому маслі борошно з'єднують із бульйоном, додають доведену до кипіння сметану й проварюють протягом 3—5 хв. Соус проціджують, заливають ним курчат і тушкують протягом 5—10 хв.

Подають чуламу в порційному посуді.

Гарніри: рис варений, овочі варені з жиром, локшина домашня або мамалига.

4.41. СЕРМЕЛУЦЕ КУ КАРНЕ ДЕ ПАСЕРЕ (ГОЛУБЦІ З М'ЯСОМ ПТИЦІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Виноградне листя	64	60
або капуста білокачанна свіжа	200	160
Кури	154	74[1]
Крупи рисові	15	15
Морква	25	20
Петрушка (корінь)	27	20
Цибуля ріпчаста	25	21
Томатне пюре	14	14
або помідори свіжі	31	26
Маргарин	20	20
Петрушка (зелень), кріп	9	7
Маса напівфабрикату з виноградним листям	—	**220**
Маса напівфабрикату з капустою	—	**320**
Бульйон курячий	50	50
Квас хлібний № 1.98	50	50
Маса бульйону й квасу після тушкування	—	60
Маса тушкованих голубців із виноградним листям	—	**170**
Маса тушкованих голубців із капустою	—	**270**
Сметана	20	20
Вихід: з виноградним листям та сметаною	—	**250**
з капустою та сметаною	—	**350**

М'якоть курей зі шкірою подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із заздалегідь перебраними й промитими рисовими крупами, пасерованими коренями, томатним пюре або помідорами, дрібно нарізаною зеленню, сіллю.

Готовий фарш кладуть на бланшироване виноградне листя або зварені до напівготовності капустяні пелюстки, надаючи виробу конусоподібної форми. Вироби укладують у посудину, заливають курячим бульйоном, квасом, накривають кришкою й тушкують протягом 1—1,5 год.

Подають голубці по 8—10 шт. на порцію з рідиною, в якій вони тушкувалися, і поливають сметаною.

СОУСИ

4.42. СОУС МУЖДЕЙ

Часник	321	250
Олія	130	130
Бульйон № 1.94 або вода	400	400
Оцет 3%-й	200	200

[1] М'якоть зі шкірою.

	БРУТТО	НЕТТО
Сіль	20	20
Петрушка (зелень)	27	20
Вихід	—	**1000**

Часник, товчений із сіллю, з'єднують із заздалегідь прожареною охолодженою олією й холодною кип'яченою водою або бульйоном, додають оцет, сіль, дрібно нарізану зелень.

Перед подаванням соус муждей перемішують.

Подають до м'ясних і рибних страв.

4.43. СОУС ДЕ ЧАПЕ КУ РОШИЙ (СОУС ІЗ ЦИБУЛІ З ПОМІДОРАМИ)

Цибуля ріпчаста	536	450
Олія	45	45
Помідори свіжі	941	800
Бульйон № 1.94 або вода	150	150
Цукор	30	30
Перець чорний мелений	1	1
Лавровий лист	0,02	0,02
Вихід	—	**1000**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю злегка пасерують, додають протерті без шкірки й насіння помідори та уварюють до густої консистенції. Потім вводять бульйон або воду й варять протягом 5—10 хв. Наприкінці варіння кладуть цукор, сіль, перець, лавровий лист.

Подають до холодних страв.

4.44. МАРИНАТЕ ДЕ ЛЕГУМЕ (МАРИНАД ОВОЧЕВИЙ)

Морква	438	350
Цибуля ріпчаста	238	200
або цибуля-порей	263	200
Петрушка (корінь)	40	30
Селера (корінь)	44	30
Томатне пюре	100	100
Олія	100	100
Бульйон № 1.94 або вода	500	500
Вино (біле сухе)	100	100
Цукор	20	20
Петрушка (зелень)	68	50
Вихід	—	**1000**

Овочі й білі корені нарізують соломкою, пасерують на олії, додають томатне пюре й пасерують ще 3—5 хв. Після цього вводять бульйон або воду й кип'ятять протягом 15—20 хв. Наприкінці варіння додають цукор, сіль, кип'ячене вино, посипають дрібно нарізаною зеленню.

Використовують під час тушкування м'ясних і рибних страв.

4.45. ПРУНЕ КУ НУЧ ІН СИРОП (ЧОРНОСЛИВ ІЗ ГОРІХАМИ В СИРОПІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Чорнослив	45	67/50[1]
Горіхи волоські	58	26
Для сиропу:		
Цукор	40	40
Вода	60	60
Вино столове сухе червоне	10	10
Маса сиропу	—	100
Вихід	—	**175**

Перебраний і промитий чорнослив заливають водою, доводять до кипіння, залишають у ній до повного набухання. Чорнослив, після вилучення кісточок, заповнюють ядрами волоських горіхів і проварюють у цукровому сиропі. Сироп проціджують, з'єднують із кип'яченим вином і охолоджують.

Під час подавання чорнослив кладуть у креманки або вазочки, а зверху поливають сиропом.

4.46. КИСЕЛ ДЕ ВІН РОШУ КУ ФРІШКЕ (КИСІЛЬ ІЗ ЧЕРВОНОГО ВИНА ЗІ ЗБИТИМИ ВЕРШКАМИ)

Вино столове сухе червоне	60	60
Цукор	20	20
Кислота лимонна	0,02	0,02
Крохмаль	8	8
Вода	90	90
Маса готового киселю	—	**150**
Вершки (жирн. 35%)	50	50
Вихід	—	**200**

У червоне вино додають цукор, лимонну кислоту й доводять до кипіння. Крохмаль розводять охолодженою кип'яченою водою і проціджують. Підготовлений крохмаль вливають у кипляче вино при безперервному помішуванні й знову доводять до кипіння.

Подають кисіль охолодженим у вазочках або склянках зі збитими вершками.

4.47. ДЕСЕРТ "ДАРУР МІЛЕ МОЛДОВЕЙ" (ДЕСЕРТ "ДАРИ МОЛДОВИ")

Яблука	44	31/25[2]
Груші	42	31/25[2]
Айва	42	30/25[2]
або персики	33	30/25[2]
або абрикоси	35	30/25[2]
Виноград	26	25

[1] У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточками, у знаменнику — без кісточок.

[2] Маса варених плодів і ягід.

	БРУТТО	НЕТТО
або чорнослив	22	33/25[1]
Маса варених плодів і ягід	—	**100**
Сироп № 4.45	80	80
Горіхи волоські	44	20
Вино десертне біле	15	15
Вихід	—	**200**

Яблука, груші, айву обчищають від шкірки, видаляють насіннєві гнізда, а у персиків або абрикосів — кісточки, фігурно нарізують скибками. Айву, а також яблука й груші з тугою м'якоттю, бланширують в окропі протягом 5—10 хв, охолоджують у проточній воді й варять протягом 3—5 хв у цукровому сиропі. Воду, в якій бланширувались плоди, використовують для приготування сиропу. Потім додають виноград цілим або набухлий чорнослив без кісточок, подрібнені горіхи й біле десертне вино, проварюють протягом 5 хв і охолоджують.

Подають десерт у креманці.

БОРОШНЯНІ СТРАВИ Й ВИРОБИ

4.48. МЕМЕЛИГЕ (МАМАЛИГА)

Борошно кукурудзяне	335	335
Вода	1000	1000
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

У посудину з товстим дном наливають воду, солять, доводять до кипіння. У киплячу воду всипають третину підсушеного кукурудзяного борошна, проварюють протягом 15 хв на слабкому вогні, всипають борошно, що залишилося, і варять, періодично помішуючи, до утворення однорідної маси й загуснення. Потім мамалигу залишають на плиті з помірним підігрівом, щільно закривши посудину кришкою.

Мамалигу подають як гарнір до рибних, м'ясних страв і страв із птиці або як самостійну страву.

4.49. МЕМЕЛИГЕ КУ УНТ, СКРОБ, БРИНЗЕ, СМІНМІНЕ (МАМАЛИГА З МАСЛОМ, ЯЄЧНЕЮ, БРИНЗОЮ, СМЕТАНОЮ)

Мамалига № 4.48	—	150
Масло вершкове	15	15
Скроб № 4.20	—	40
Бринза	42	40[2]
Сметана	40	40
Вихід	—	**285**

Готову мамалигу укладують на підігріту тарілку або спеціальну порційну дощечку й поливають маслом вершковим. Окремо подають скроб, терту бринзу, сметану.

1 У чисельнику вказана маса набухлого чорносливу з кісточками, у знаменнику — маса чорносливу без кісточок.
2 Маса тертої бринзи.

	БРУТТО	НЕТТО
50. КОЛЩУНАШІ МОЛДОВЕНЕШТЕ (ВАРЕНИКИ ПО-МОЛДОВСЬКИ)		
Тісто для вареників № 1.432	90	90
Для фаршу:		
Картопля	112	84/80[1]
Цибуля ріпчаста	48	40
Масло вершкове	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	20
Маса фаршу	—	100
Маса напівфабрикату	—	**190**
Маса готових вареників	—	**205**
Бринза	26	25
Сметана	25	25
Вихід	—	**255**

Готове тісто тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм), вирізують кружальця, на середину яких кладуть фарш, і защіпують краї. Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні протягом 5—7 хв.

Для фаршу: у варену протерту картоплю додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, спеції й добре перемішують.

Під час подавання вареники посипають тертою бринзою, окремо подають сметану.

4.51. АЛИВАНКЕ (ПИРІГ ІЗ БОРОШНА Й СИРУ)

Борошно пшеничне	20	20
Борошно кукурудзяне	30	30
Молоко	32	30[2]
Сир	30	30
Яйця	1/2 шт.	20
Сметана	25	25
Маса тіста	—	153
Маргарин	5	5
Сухарі	5	5
Яйця (для змащування виробів)	1/10 шт.	4
Маса напівфабрикату	—	**165**
Маса готового пирога	—	**150**
Сметана	20	20
Вихід	—	**170**

Просіяне борошно заварюють киплячим молоком, добре перемішують. Після цього кладуть протертий сир, жовтки яєць, сметану, сіль і ще раз перемішують. В отриману масу обережно вводять заздалегідь збиті білки яєць і знову добре перемішують.

Приготовлену масу кладуть шаром 30—40 мм на змащений маргарином і посипаний сухарями лист, поверхню маси розрівнюють, змащують яйцями й запікають протягом 20—30 хв до утворення на поверхні рум'яної кірочки.

Під час подавання нарізаний на куски квадратної або прямокутної форми пиріг поливають сметаною.

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної протертої картоплі.
2 Маса кип'яченого молока.

4.52. БАБЕ МОЛДОВЕНЕШТЕ (БАБКА ПО-МОЛДОВСЬКИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	45	45
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	3/8 шт.	15
Сіль	1	1
Маса тіста	—	59
Маса локшини (напівфабрикат)	—	44
Маса готової локшини	—	110
Масло вершкове	10	10
Молоко	10	10
Яйця	1/3 шт.	13
Ванілін	0,01	0,01
Маргарин (для змащування листів)	4	4
Маса напівфабрикату	—	140
Маса запеченого виробу	—	115
Рафінадна пудра	10	10
Вихід	—	125

З борошна, яєць і солі, без додавання води, замішують круте тісто, яке витримують 20—30 хв, накривши вологою тканиною. Готове тісто тонко розкачують (завтовшки 1 мм), підсушують, нарізують на смужки завширшки 35—45 мм, які, у свою чергу, ріжуть упоперек на смужки завширшки 3—4 мм або соломкою. Потім локшину відварюють у підсоленій воді до готовності й заправляють маслом вершковим.

У заправлену локшину вводять суміш молока з яєчними жовтками, збиті на густу піну яєчні білки, ванілін, перемішують, кладуть на змащений маргарином лист і запікають.

Під час подавання посипають рафінадною пудрою.

4.53. ПЛИКУШОАРЕ КУ БОСТАН (КОНВЕРТИКИ З ГАРБУЗОМ)

Борошно пшеничне	1800	1800
в тому числі на підпилення	150	150
Маргарин	875	875
Сметана (жирн. 20%)	875	875
Сіль	30	30
Ванілін	3,5	3,5
Маса тіста	—	3500
Для фаршу:		
Гарбуз	2857	2000
Цукор	500	500
Маса фаршу	—	2500
Маса напівфабрикату	—	**6000**
Маса готових конвертиків	—	**5000**
Рафінадна пудра	100	100
Вихід	—	**100 шт. по 50 г +1 г пудри**

Маргарин розм'якшують, збивають, додають сметану, сіль, борошно, ванілін і перемішують до утворення однорідної маси. Підготовлене тісто тонко розкачують (завтовшки 3—4 мм) на підпиленому борошном столі й нарізують на квадратики. На середину квадратиків кладуть підготовлений дрібно січений

змішаний із цукром гарбуз, закривають фарш, надаючи виробу форми конвертика.

Випікають при температурі 200—225°С протягом 10—15 хв.

Готовий виріб посипають рафінадною пудрою.

4.54. МАЛАЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно кукурудзяне	350	350
Молоко	611	580[1]
Цукор	60	60
Масло вершкове	40	40
Сіль	8	8
Борошно пшеничне	150	150
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	1	1
Ванілін	0,04	0,04
Маса тіста	—	1160
Сухарі	20	20
Яйця (для змащування виробу)	1/2 шт.	20
Маса напівфабрикату	—	**1200**
Масло (для змащування листа)	20	20
Вихід	—	**1000**

Просіяне кукурудзяне борошно заварюють киплячим молоком, додають цукор, масло вершкове, сіль і охолоджують. В отриману масу додають пшеничне борошно, гідрокарбонат натрію, ванілін і ретельно перемішують.

Підготовлену масу кладуть шаром 40—50 мм на змащений маслом і посипаний сухарями лист, поверхню маси розрівнюють, змащують яйцями й випікають до утворення на поверхні рум'яної кірочки.

Під час подавання малай нарізують на порції масою 50—100 г.

4.55. АЛУАТ ПЕНТРУ ПЛЕЧИНТЕ ШИ ІНВІРТІТЕ (ТІСТО ПРІСНЕ Й ВИТЯЖНЕ)

	Тісто прісне для плечинд		Тісто витяжне для вертут	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	620	620	625	625
Кефір напівжирний	350	350	—	—
Яйця	1 1/4 шт.	50	—	—
Яйця (жовтки)	—	—	1 шт.	16
Цукор	10	10	—	—
Сіль	10	10	10	10
Вода	—	—	350	350
Олія	20	20	40	40
Вихід	—	**1000**	—	1000

Тісто прісне для плечинд. Замішують тісто з борошна, кефіру, яєць, цукру з додаванням солі, наприкінці замішування кладуть олію й витримують протягом 30—40 хв.

Тісто витяжне для вертут. У воду, нагріту до температури 30—35°С, додають сіль, олію, жовтки яєць, перемішують, з'єднують із борошном і замішують тісто. Потім тісто витримують протягом 40—50 хв.

1 Маса кип'яченого молока.

4.56. ПЛЕЧИНТЕ КУ ЧАПЕ ВЕРДЕ ШИ ОУ, САУ БРИНЗЕ ШИ МЕРАР (КОРЖІ З ФАРШЕМ ІЗ ЗЕЛЕНОЇ ЦИБУЛІ Й ЯЄЦЬ АБО СИРУ З КРОПОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто для плечинд № 4.55	—	7500
Борошно пшеничне на підпилення	600	600
Фарш № 4.57, 4.58	12400	12300
Маса напівфабрикату	—	20400
Олія	1000	1000
Сметана	1000	1000
Вихід	—	**100 шт. по 200 г**

Тісто розділяють на кульки масою 75 г, розкачують їх на коржі завтовшки 0,5—1,0 мм, на середину яких кладуть фарш, краї защіпують до середини й формують виріб у вигляді круглого коржа завтовшки 10 мм. Потім смажать основним способом.

Гарячі плечинди з обох боків змащують сметаною й доводять до готовності у духовій шафі протягом 5 хв.

4.57. УМПЛУТУРЖ ДИН ЧАПЕ ВЕРДЕ ШИ ОУ (ФАРШ ІЗ ЗЕЛЕНОЇ ЦИБУЛІ ТА ЯЄЦЬ)

4.58. УМПЛУТУРЖ ДИН БРИНЗЕ ДЕ ВАКЕ ШИ МЕРАР (ФАРШ СИРНИЙ ІЗ КРОПОМ)

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	10 шт.	400	3 шт.	120
Сир	—	—	798	790
Кріп свіжий	—	—	149	110
або кріп солоний консервований	—	—	112	110
Цибуля зелена	675	540	—	—
Петрушка (зелень)	20	15	—	—
Сіль	10	10	8	8
Маргарин	80	80	—	—
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

Фарш із зеленої цибулі та яєць № 4.57. Зварені круто яйця дрібно січуть, з'єднують із дрібно нарізаними зеленою цибулею, зеленню петрушки, додають сіль, розтоплений маргарин і перемішують.

Фарш сирний із кропом № 4.58. Сир протирають, з'єднують із дрібно нарізаним кропом, сирими яйцями, сіллю й ретельно перемішують. Якщо використовують солоний кріп, то його промивають і сіль у фарш не додають.

4.59. ІНВІРТІТЕ КУ ВАРЗЕ ШИ КАРНЕ, САУ КАРТОФ ШИ КАРНЕ (ВЕРТУТА З КАПУСТОЮ Й М'ЯСОМ АБО КАРТОПЛЕЮ Й М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто для вертут № 4.55	—	4500
Борошно пшеничне на підпилення	250	250
Масло вершкове (для змащування тіста)	800	800
Олія (для розробляння тіста)	165	165
Фарш № 4.60, 4.61	—	5750
Яйця (для змащування вертут)	5 шт.	200
Олія (для змащування листа)	35	35
Маса напівфабрикату	—	**11665**
Масло вершкове (для змащування готових виробів)	200	200
Вихід	—	**10000**

Готове витяжне тісто (рец. № 4.55) розкачують, переносять на чисте полотно й руками витягують до товщини цигаркового паперу. Поверхню тіста змащують сумішшю розтопленого масла вершкового та олії, після цього розподіляють по всій поверхні фарш (рец. № 4.60, 4.61), тісто скручують у вигляді рулету, який після цього знову скручують, одержуючи виріб у формі спіралі. Вертуту кладуть на лист, змащений олією, поверхню змащують яйцями й випікають при температурі 220—240°С протягом 15—20 хв.

Гарячу вертуту змащують маслом вершковим і накривають чистим рушником, щоб пом'якшилася кірочка.

Під час подавання розрізують на порції масою 100—150 г, поливають маслом вершковим (7—10 г) або окремо подають сметану або грибний, або сметанний соуси по 50—75 г на порцію.

Вертуту можна подати як гарнір.

4.60. УМПЛУТУРЕ ДИН ВАРЗЕ КУ КАРНЕ (ФАРШ КАПУСТЯНИЙ ІЗ М'ЯСОМ)

4.61. УМПЛУТУРЕ ДИН КАРТОФ ШИ КАРНЕ (ФАРШ КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (котлетне м'ясо)	604	515	692	590
Капуста білокачанна свіжа	750	600/450[1]	—	—
або капуста квашена	857	600/450[1]	—	—
Картопля	—	—	687	515/500[2]
Цибуля ріпчаста	310	260/130[3]	333	280/140[3]
Маргарин	105	105	75	75
Яйця	2 шт.	80	—	—
Перець чорний мелений	0,5	0,5	0,5	0,5
Сіль	10	10	10	10
Петрушка (зелень)	14	10	14	10
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

[1] Маса обсмаженої капусти.
[2] Маса протертої картоплі.
[3] Маса пасерованої цибулі.

Для приготування фаршу капустяного з м'ясом свинину нарізують на куски, подрібнюють на м'ясорубці (решітки діаметрів 5 і 9 мм) та обсмажують до утворення рум'яної кірочки. Попередньо нашатковану й обсмажену білокачанну або квашену капусту, дрібно нарізану пасеровану цибулю з'єднують з обсмаженим подрібненим м'ясом, сирими яйцями, додають сіль, перець, дрібно нарізану зелень петрушки й добре перемішують.

Для приготування картопляного фаршу з м'ясом обчищену картоплю відварюють, протирають гарячою, охолоджують, з'єднують із дрібно нарізаним обсмаженим м'ясом, пасерованою ріпчастою цибулею, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню петрушки й ретельно перемішують.

4.62. СТРУДЕЛ КУ НУЧ ШИ ДУЛЧАЦЕ (СТРУДЕЛЬ ІЗ ГОРІХАМИ Й ВАРЕННЯМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	3780	3780
Вода	970	970
Оцет 3%-й	275	275
Сіль	50	50
Яйця (жовтки)	16 1/2 шт.	257
Олія	250	250
Маса здобного витяжного тіста	—	**5500**
Для фаршу:		
Горіхи волоські	5000	2250
Варення	2200	2200
Печиво	1100	1100
Маса фаршу	—	**5500**
Масло вершкове (для розробляння тіста)	500	500
Маса напівфабрикату	—	**11000**
Олія (для змащування листів)	50	50
Маса готового струделя	—	**9600**
Пудра рафінадна	400	400
Вихід	—	**10000**

З борошна, води, оцту, солі замішують тісто, додають жовтки яєць, олію й добре перемішують. Тісто розстоюють для набухання клейковини протягом 40—50 хв. Потім його ділять на куски масою 0,2—0,3 кг, надаючи їм круглої форми, і витримують ще 30—40 хв.

Готове тісто розкачують, після цього переносять на чисте полотно й руками розтягують до товщини цигаркового паперу, згортають у 2 листи, заздалегідь збризкуючи розтопленим маслом вершковим. На поверхню кладуть фарш і скручують у вигляді рулету. Струдель кладуть на лист, змащений олією, й випікають при температурі 220—240°С протягом 15—20 хв.

Гарячий струдель змащують маслом вершковим (10—15% від норми) і накривають чистим рушником, щоб пом'якшилася кірочка.

Для фаршу: підготовлені горіхи подрібнюють на м'ясорубці, після цього перемішують із варенням і додають протерте сухе печиво.

Подають струдель по 100—150 г на порцію, посипавши рафінадною пудрою.

СТРАВИ ЕСТОНСЬКОЇ КУХНІ

Національні естонські страви досить незвичайні й своєрідні. Дуже популярні страви з житнього, горохового, пшеничного та ячмінного борошна ("кама"), що вживаються зі свіжим або кислим молоком, мульги-капсад — капуста, приготовлена зі свининою й крупами, та інші.

Важливе місце у споживанні посідає свіжа, солона, копчена риба. В естонії, як і в інших прибалтійських державах, виготовляють різноманітні сири, що мають високі смакові властивості.

З давніх часів головним продуктом харчування вважався хліб. До нього ставились бережливо, залишки його збирали й включали до найрізноманітніших страв.

До своєрідності естонської кухні можна віднести широкий асортимент продуктів і страв зі свіжої свинини (свинячі ніжки в желе, карбонад), а також з копченого й солоного м'яса (смажена солонина, грудинка копчена, смажена).

В естонській кухні значне місце посідають фрукти, овочі та ягоди. З овочів, в основному, вживають брукву, ріпу, чорну редьку, гарбузи, капусту, з фруктів і ягід — яблука, чорниці, журавлину, брусницю, чорноплідну горобину. Мариновані овочі, фрукти (гарбузи, яблука тощо) і свіжі ягоди дуже широко використовують як гарніри до м'ясних і рибних страв, закусок.

З напоїв оригінальним смаком вирізняються кминний чай і медовий квас. До урочистих подій варять домашнє пиво з ячменю й солоду, яке подають у дерев'яних келихах.

У розділі представлено найпоширеніші страви естонської кухні. У більшості рецептур не наводяться дані про норми витрат солі і спецій. Встановлені норми вказано в загальному вступі до Збірника.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

5.1. МАСЛО КІЛЕЧНЕ, ОСЕЛЕДЦЕВЕ, ЯЄЧНЕ

	Масло кілечне		Масло оселедцеве		Масло яєчне	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	840	840	520	520	400	400
Яйця	—	—	—	—	14 шт.	560
Цибуля ріпчаста	—	—	190	160	—	—
або цибуля зелена	—	—	200	160	113	90
або кріп	—	—	—	—	122	90
Кільки (пресерви)[1]	400	180	—	—	—	—
Оселедець (вимочений)[1]	—	—	729	350	—	—
Вихід	—	**1000**	—	**1000**	—	**1000**

[1] Норми закладки вказані на кільки в банках та оселедці необроблені солоні середні при розбиранні на філе (м'якоть).

Масло кілечне або оселедцеве. Філе кільки або оселедців (вимочених) протирають, ретельно перемішують із розм'якшеним маслом вершковим. До оселедцевого масла додають дрібно нарізану ріпчасту або зелену цибулю. Надають форми батончика й охолоджують.

Масло яєчне. Зварені круто яйця протирають, додають сіль, дрібно нарізану зелень кропу або зелену цибулю, з'єднують із розм'якшеним маслом вершковим.

Масляні суміші використовують для приготування бутербродів або подають до вареної картоплі.

5.2. СИЙР

	БРУТТО	НЕТТО
Сир жирний	1224	1200
Молоко	2526	2400[1]
Маса сирного напівфабрикату	—	**900**
Масло вершкове	125	125
Яйця	2 шт.	80
Кмин	10	10
Сіль	8	8
Вихід	—	**1000**

Сир протирають, додають у кипляче молоко й прогрівають при слабкому нагріванні протягом 5 хв до утворення однорідної маси. Отриманий сирний напівфабрикат відкидають на сито для відділення зайвої рідини.

Масло розтоплюють у посудині на водяній бані, кладуть у нього сирний напівфабрикат і, помішуючи, підігрівають до того часу, поки маса не стане тягучою. Після цього додають збиті яйця, промитий кмин, сіль і добре перемішують до однорідної консистенції.

Готову масу викладують на чисту тканину, формують у вигляді батона або коржа, кладуть під гніт і охолоджують.

5.3. САЛАКА ПІД МАРИНАДОМ

Салака	177	124
Борошно пшеничне	6	6
Олія	6	6
Маса смаженої риби	—	**100**
Для маринаду:		
Цибуля ріпчаста	9	7,5
Морква	6	5
Оцет 9%-й	5	5
Цукор	1,5	1,5
Перець чорний горошком	0,25	0,25
Лавровий лист	0,05	0,05
Вода	47	47
Маса готового маринаду	—	**50**
Вихід	—	**150**

Салаку випотрошену без голови посипають сіллю, обкачують у борошні й смажать.

Для маринаду: цибулю нарізують кільцями, моркву — кружальцями або зірочками і варять протягом 15—20 хв. Наприкінці варіння додають оцет, цукор, сіль і спеції.

Під час подавання рибу нарізують на порції й поливають маринадом.

[1] Маса кип'яченого молока.

5.4. САЛАТ ІЗ СЕЛЕРИ

	БРУТТО	НЕТТО
Селера (корінь)	441	300
Яблука	330	290
Горіхи волоські	236	106/100[1]
Цукор	20	20
Майонез	300	300
Вихід	—	**1000**

Обчищені корені селери й яблука без насіннєвих гнізд нарізують соломкою, додають смажені подрібнені горіхи, цукор, заправляють майонезом і перемішують.

5.5. САЛАТ ІЗ БОБІВ

Боби	24,2	24/50[2]
Шинка "Ейне"	51,5	50
або шинка у формі	51,0	50
Яйця	1 шт.	40
Сметана	25	25
Майонез	50	50
Кислота лимонна	0,4	0,4
Сода (для лимонної кислоти)	2	2
Вихід	—	**215**

Боби перебирають, промивають, замочують у холодній воді на 5—8 год і варять до готовності.

Шинку й варені яйця нарізують кубиками, додають варені боби, заправляють сумішшю сметани й майонезу з додаванням лимонної кислоти, попередньо розчиненої у теплій кип'яченій воді, і солі.

5.6. САЛАТ ГРИБНИЙ

Гриби солоні (у бочковій тарі)	915	750
Цибуля ріпчаста	190	160
Сметана	100	100
Вихід	—	**1000**

Гриби промивають, відкидають на друшляк, після цього нарізують скибочками, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, заправляють сметаною й перемішують.

5.7. САЛАТ ІЗ КОПЧЕНОЇ САЛАКИ

Салака холодного копчення	566	300
Картопля	495	360[3]
Яблука	143	100
Сметана	150	150
Майонез	100	100
Вихід	—	**1000**

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених горіхів.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса варених бобів.
[3] Маса вареної обчищеної картоплі.

Копчену салаку обчищають від шкіри й кісток. Картоплю варять і обчищають від шкірки. Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєві гнізда.

Підготовлені продукти нарізують скибочками й заправляють сумішшю сметани та майонезу.

5.8. САЛАТ ІЗ РИБИ

	БРУТТО	НЕТТО
Рибні консерви у власному соку	309	250
Яблука	358	315
Цибуля ріпчаста	71	60
Яйця	3 шт.	120
Майонез	260	260
Петрушка (зелень) або кріп	7	5
Вихід	—	**1000**

Рибні консерви без соку, яблука без насіннєвих гнізд, ріпчасту цибулю, варені яйця нарізують кубиками, додають майонез, сіль і перемішують.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

5.9. САЛАТ КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ КОВБАСОЮ

Ковбаса варена вищого сорту	21	20
Картопля	62	45[1]
Морква	13	10[1]
Огірки солоні	38	30
Майонез	30	30
Горошок зелений консервований	15	10
Яйця	1/4 шт.	10
Вихід	—	**150**

Варені картоплю й моркву, солоні огірки обчищають, нарізують скибочками, додають зелений горошок і 2/3 норми майонезу, перемішують.

Салат укладують гіркою в порційний посуд, поливають залишком майонезу, прикрашають нарізаними скибочками ковбаси й часточками яєць.

5.10. ЯЙЦЯ ФАРШИРОВАНІ

Яйця	1 шт.	40
Масло вершкове	20	20
Майонез	14	14
Цибуля зелена	13	10
або кріп	14	10
Вихід	—	**80**

Яйця, зварені круто, розрізують вздовж. Відділяють жовтки, протирають їх, додають збите масло вершкове, майонез, сіль і збивають. Отриманою масою фарширують яйця (білки).

Під час подавання прикрашають дрібно нарізаною цибулею або зеленню.

[1] Маса варених обчищених овочів.

5.11. САЛАКА СОЛОНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ Й КАРТОПЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Салака солона	208	125
Маса вареної салаки	—	100
Цибуля ріпчаста	24	20
Картопля	207	155
Маса вареної картоплі	—	150
Вихід	—	**270**

Солону салаку потрошать, видаляють голову, опускають у киплячу воду й доводять до кипіння. Охолоджують і розбирають на філе зі шкірою без кісток.

Під час подавання на салаку укладують нарізану кільцями ріпчасту цибулю, збоку — варену картоплю.

5.12. РУЛЕТ "БАЛТІ"

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	1100	810
Для фаршу:		
Сало шпик	396	380
Яйця	5 шт.	200
Морква	63	50[1]
Маса фаршу	—	630
Маса напівфабрикату	—	**1440**
Вихід	—	**1000**

Куски яловичини нарізують, ретельно відбивають, укладають на них нарізане смужками сало шпик, зварені круто яйця й варену моркву, посипають сіллю, перцем (можна використати суміш сушеної пряної зелені). Туго скручують у вигляді рулету й перев'язують шпагатом. Рулет варять у підсоленій воді, охолоджують під гнітом і нарізують упоперек тонкими скибочками.

Рулет подають по 75—100 г на порцію холодним або гарячим.

5.13. НІЖКИ СВИНЯЧІ В ЖЕЛЕ

Ніжки свинячі	225	200[2]
Вода	320	320
Морква	5	4
Цибуля ріпчаста	5	4
Петрушка (корінь)	3	2
Селера (корінь)	3	2
Желатин	4	4
Маса желе	—	200
Вихід	—	**400**

Підготовлені свинячі ніжки розрубують навпіл і вимочують у холодній воді, як путовий суглоб (рец. № 2.22), заливають холодною водою (на 1 кг ніжок 1,5 л води) і варять до готовності.

За 30 хв до закінчення варіння кладуть овочі. З отриманого бульйону готують желе, заливають ним варені ніжки (200 г бульйону на 200 г варених ніжок) і охолоджують.

Для желе: бульйон проціджують, додають підготовлений желатин, сіль, лавровий лист, перець чорний горошком, розмішують, доводять до кипіння й проціджують.

Подають варені ніжки половинками по 200 г на порцію в желе (200 г).

[1] Маса вареної обчищеної моркви.
[2] Маса варених ніжок свинячих.

5.14. ХОЛОДЕЦЬ ЗІ СВИНЯЧИХ ГОЛІВ І ЯЛОВИЧИНИ

	БРУТТО	НЕТТО
Голови свинячі	453	444/200[1]
Яловичина (котлетне м'ясо)	400	282/175[1]
Морква	40	32
Цибуля ріпчаста	44	37
Желатин	12	12
Часник	5,1	4
Лавровий лист	0,2	0,2
Перець чорний горошком	0,5	0,5
Вода	1400	1400
Вихід	—	**1000**

Підготовлені голови розрубують, промивають, заливають водою й варять, через 1 год додають м'ясо й продовжують варити при слабкому кипінні до готовності.

За 1 год до закінчення варіння кладуть ріпчасту цибулю, моркву, нарізану кусочками.

Готові голови й м'ясо виймають, відділяють м'якоть голови від кісток, дрібно нарізують, з'єднують із процідженим бульйоном, додають сіль, спеції й варять протягом 10 хв, додають підготовлений желатин, доводять до кипіння, розливають у листи або форми й ставлять на холод для застигання.

Подають холодець по 100—150 г на порцію.

СУПИ

5.15. ЩІ З КВАШЕНОЇ КАПУСТИ З ПЕРЛОВИМИ КРУПАМИ

Свинина (лопаткова або грудна частини)	196	167
Маса вареного м'яса	—	**100**
Капуста квашена	257	180
Крупи перлові	41	40
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове топлене	10	10
Цукор	30	30
Вода	1200	1200
Вихід	—	**1000**
Маса вареного м'яса на порцію 500 г	—	50

Підготовлене м'ясо масою не більш як 2 кг, перебрані й промиті квашену капусту й перлові крупи кладуть у киплячу воду й варять до готовності. За 10—15 хв до закінчення варіння додають пасеровану цибулю, цукор, сіль, спеції.

Подають щі з кусочком вареного м'яса.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса варених продуктів.

5.16. ЩІ КИСЛІ З БОБАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (лопаткова частина)	196	167
Маса вареного м'яса	—	**100**
Боби овочеві свіжі	67	60
Капуста квашена	200	140
Крупи ячні	40	40
Вода	900	900
Вихід	—	**1000**
Маса вареного м'яса на порцію 500 г	—	50

Підготовлені боби заливають холодною водою й доводять до кипіння. Після цього додають підготовлені свинину, квашену капусту, ячні крупи й варять протягом 1,5—2 год. Наприкінці варіння кладуть сіль і спеції.

Подають щі з кусочком вареного м'яса.

5.17. СУП ГОРОХОВИЙ ІЗ ПЕРЛОВИМИ КРУПАМИ

Горох лущений	141	140
Крупи перлові	20	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Маргарин	12	12
або жир кулінарний	10	10
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**

Підготовлені горох і крупи кладуть у холодну воду й варять до готовності. За 15—20 хв до закінчення варіння додають пасеровані овочі, спеції й сіль. Суп можна подавати з м'ясними продуктами.

5.18. СУП ІЗ БРУКВИ АБО РІПИ З КРУПАМИ

Баранина (лопаткова або грудна частини)	218	156
Маса вареного м'яса	—	**100**
Крупи перлові	24	24
Бруква	199	155
або ріпа	207	155
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	30	24
Молоко	80	80
Вода	900	900
Кріп або петрушка (зелень)	5	4
Вихід	—	**1000**
Маса вареного м'яса на порцію 500 г	—	50

Підготовлене м'ясо масою не більш як 2 кг заливають холодною водою й варять до готовності при слабкому кипінні. В отриманий бульйон кладуть підготовлені крупи й варять протягом 45—50 хв, додають нарізані кубиками брукву, цибулю, моркву й варять до готовності. Після цього додають молоко, сіль і доводять до кипіння.

Під час подавання кладуть кусочок вареного м'яса, посипають дрібно нарізаною зеленню.

5.19. СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ САЛАКОЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Салака	357	250
Маса припущеної риби	—	**200**
Картопля	400	300
Цибуля ріпчаста	60	50
Петрушка (корінь)	13	10
Масло вершкове	16	16
Петрушка (зелень)	11	8
Вода	600	600
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Маса припущеної риби	—	100
Сметана	—	20

Підготовлену салаку нарізують по 2—3 кусочки на порцію, заливають гарячою водою (0,3 л на 1 кг риби), додають сіль, спеції й припускають протягом 10—15 хв.

У киплячу воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, додають проціджений рибний бульйон, нарізану скибочками петрушку (корінь), пасеровану з дрібно січеною ріпчастою цибулею, і варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Подають із рибою, сметаною й посипають дрібно нарізаною зеленню.

5.20. СУП МОЛОЧНИЙ ІЗ ГАЛУШКАМИ З ЯЧМІННОГО БОРОШНА

Молоко	700	700
Вода	150	150
Цукор	10	10
Масло вершкове	20	20
Для галушок:		
Борошно ячмінне	95	95
Молоко	37	37
Масло вершкове	10	10
Яйця	1 шт.	40
Сіль	3	3
Маса тіста	—	180
Маса готових галушок	—	**200**
Вихід	—	**1000**

Галушки варять у суміші молока й води з додаванням цукру, солі й масла вершкового при слабкому кипінні протягом 5—7 хв.

Для галушок: у молоко кладуть масло вершкове, сіль і доводять до кипіння. У киплячу рідину всипають борошно, помішуючи, заварюють і прогрівають тісто протягом 5—7 хв. Після цього масу охолоджують до температури 60—70°С, додають у 3—4 прийоми сирі яйця, добре перемішують і порціюють галушки за допомогою ложки.

5.21. СУП ІЗ ПИВОМ (СОЛОДКИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Молоко	658	625[1]
Яйця	2 1/2 шт.	100
Цукор	75	75
Пиво	300	300
Хліб пшеничний	50	50
Маса підсушеного хліба	—	35
Вихід	—	**1000**

Молоко кип'ятять і охолоджують до температури 60°С. Яйця збивають із цукром, змішують із пивом і додають до гарячого молока. Суміш підігрівають і охолоджують. Охолодженою сумішшю заливають нарізаний кубиками, попередньо підсушений хліб.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ, БОБОВИХ, СИРУ І ЯЄЦЬ

5.22. КАША КАРТОПЛЯНА З ЖИРНОЮ СВИНИНОЮ

Картопля	213	155[2]
Молоко	29	28[1]
Масло вершкове	13	13
Цибуля ріпчаста	26	22
Маса готової каші	—	**200**
Свинина жирна	42	37
Маса смаженої свинини	—	**25**
Вихід	—	**225**

Обчищену картоплю варять до готовності, протирають, додають гаряче молоко, розтоплене масло вершкове, дрібно нарізану цибулю й сіль. Картопляну кашу ретельно перемішують і прогрівають протягом 5—7 хв.

Жирну свинину нарізують кубиками масою 10—15 г, солять і обсмажують до золотистого кольору й доводять до готовності.

Під час подавання на кашу в заглиблення кладуть кусочки смаженої свинини.

5.23. КАША "МУЛЬГИ"

Картопля	200	150
Крупи ячні	25	25
Вода	130	130
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**260**

Обчищену картоплю, нарізану часточками, заливають киплячою водою, викладують шар перебраних і промитих круп, додають половину норми масла вершкового й варять до готовності.

Під час подавання кашу поливають маслом.

Окремо можна подати кип'ячене молоко або кисле молоко по 200 г на порцію.

1 Маса молока кип'яченого.
2 Маса вареної картоплі.

5.24. ТОВЧЕНКА ГОРОХОВА

	БРУТТО	НЕТТО
Горох лущений	61	60
Вода	150	150
Масло вершкове	15	15
або сало шпик	21	20
Картопля	67	50
Молоко	53	50[1]
Вихід	—	**250**

Підготовлений замочений горох варять до напівготовності. Після цього кладуть масло вершкове або нарізане дрібними кубиками сало шпик, картоплю, нарізану кубиками, і варять до готовності. Додають молоко, сіль, перемішують і прогрівають протягом 3—5 хв.

5.25. ЯЧНИК

Яйця	4/5 шт.	32
Борошно пшеничне вищого сорту	400	400
Молоко	500	500
Масло вершкове	40	40
Маса напівфабрикату	—	**960**
Вихід	—	**1000**

Яйця збивають із сіллю, додають молоко, борошно й розтоплене масло вершкове. З отриманої маси роблять кульки масою 30—40 г і варять протягом 10 хв у слабко підсоленій воді.

Подають ячник гарячим як гарнір до м'ясних страв (по 100—150 г на порцію) або як самостійну страву по 250 г на порцію з молоком або кислим молоком (200 г).

5.26. ЗАПІКАНКА СИРНО-ХЛІБНА

Сир	758	750
Хліб пшеничний	189	100[2]
Цукор	100	100
Молоко	100	100
Яйця	3 шт.	120
Маргарин	40	40[3]
Крупи манні	40	40
Сметана	40	40
Вихід	—	**1000**

У протертий сир кладуть підсушений тертий хліб, додають цукор, молоко, яйця й перемішують. Однорідну масу кладуть шаром 30—40 мм у посудину, змащену маргарином і посипану манними крупами. Поверхню напівфабрикату змащують сметаною й запікають у духовій шафі протягом 20—30 хв до утворення рум'яної кірочки.

Запіканку охолоджують, нарізують на порції масою 150—175 г.

Подають зі сметаною або варенням по 20 г на порцію.

1 Маса молока кип'яченого.
2 Маса підсушеного тертого хліба без скоринок.
3 У тому числі 10 г на змащування.

СТРАВИ З РИБИ Й РИБОПРОДУКТІВ

5.27. МУХУКАСТЕ

	БРУТТО	НЕТТО
Кільки пряного посолу (пресерви)	444	200
або оселедці[1]	417	200
Яйця	2 1/2 шт.	100
Кріп	169	125
або цибуля зелена	156	125
Помідори свіжі	306	260
або помідори консервовані	520	260
або огірки свіжі	325	260
або огірки мариновані	473	260
Сметана	220	220
Хрін консервований (промислового виробництва)	105	105
Вихід	—	**1000**

Філе кільок пряного посолу або оселедців, варені яйця, кріп або зелену цибулю, помідори або підготовлені огірки нарізують кубиками, заправляють сумішшю сметани й хріну.

Подають по 75—100 г на порцію з вареною картоплею (100—150 г).

5.28. РИБА ВАРЕНА З ЯЄЧНИМ СОУСОМ

Горбуша або кета	136	94
або судак	145	94
або скумбрія азово-чорноморська	132	94
або палтус чорнокорий[2]	145	94
або ставрида океанська	154	94
або бельдюга океанська[2]	99	94
З напівфабрикатів:		
Макрурус	98	94
або скумбрія далекосхідна	99	94
Морква	3	2
Цибуля рідчаста	3	2
Петрушка (корінь)	2	1
Маса вареної риби	—	75
Для соусу:		
Яйця	1/2 шт.	20
Борошно пшеничне	3	3
Молоко	75	75
Масло вершкове	10	10
Маса соусу	—	100
Вихід		**175**

Оброблену непластовану рибу нарізують на куски (по 1 шт. на порцію), заливають гарячою водою, рівень якої має бути на 30—50 мм вище від поверхні риби. Після цього додають моркву, цибулю рідчасту, петрушку (корінь), лавровий лист, перець чорний горошком, сіль і варять протягом 15—20 хв із моменту закипання води.

1 Норми закладки вказані на оселедець пряний необроблений середнього розміру.
2 Норми закладки вказані на палтус випотрошений із головою, бельдюгу випотрошену без голови.

Для соусу: яйця й борошно розводять молоком, додають сіль, розтоплене масло вершкове і, безперервно збиваючи вінчиком, проварюють на водяній бані при температурі 75—80°С до загуснення.

Подають рибу з яєчним соусом.

5.29. САЛАКА СМАЖЕНА ПО-ДОМАШНЬОМУ

	БРУТТО	НЕТТО
Салака	170	119
Борошно пшеничне	5	5
Яйця	1/5 шт.	8
Маса напівфабрикату	—	**130**
Олія	6	6
Маса смаженої риби	—	**110**
Цибуля ріпчаста	35	29
Борошно пшеничне	1	1
Олія	2	2
Маса смаженої у фритюрі цибулі	—	10
Гарнір № 1.338	—	50
Гарнір № 5.46	—	50
Вихід	—	**220**

Порційні куски салаки посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, змочують у яйцях і смажать.

Під час подавання на смажені куски риби кладуть ріпчасту цибулю, нарізану кільцями й смажену у фритюрі, і гарнірують.

Гарнір: картопля смажена (із сирої) і бруква з яблуками.

5.30. РИБА ТУШКОВАНА

Тріска[1]	161	122
або окунь морський[1]	174	122
З напівфабрикатів:		
Тріска	140	122
або окунь морський[1]	144	122
Цибуля ріпчаста	21	18
Кріп	4	3
Перець чорний горошком	1,5	1,5
Кислота лимонна	0,5	0,5
Маса тушкованої риби	—	100
Маса тушкованої риби з овочами й бульйоном	—	**125**
Масло вершкове	5	5
Яйця	1 шт.	40
Гарнір № 1.324	—	150
Вихід	—	**320**

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, укладають у посудину, посипають сіллю й дрібно нарізаним кропом, збризкують розчином лимонної кислоти й залишають на 15—20 хв для маринування. Після цього додають рибний бульйон або воду (20 г на порцію), нарізану половинками або четвертинками цибулю й тушкують протягом 15—20 хв. За 5—10 хв до готовності кладуть перець.

[1] Норми закладки вказані на тріску й окунь морський випотрошені й без голів.

Під час подавання поливають розтопленим маслом вершковим і посипають січеними вареними яйцями, гарнірують.

Гарнір: картопля варена.

5.31. ЗАПІКАНКА ІЗ САЛАКИ З ЯЙЦЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Салака	196	125[1]
або салака (напівфабрикат)	137	125
Цибуля ріпчаста	10	8
Маргарин		
або масло вершкове	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	4
Молоко	75	75
Яйця	1/2 шт.	20
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**225**
Маса готової запіканки	—	**180**
Цибуля зелена	6	5
Гарнір № 1.324	—	150
Вихід	—	**335**

Салаку розробляють на філе з реберними кістками, нарізують на порційні куски, посипають сіллю, перцем і укладують у змащену форму (2 г від норми жиру). На рибу укладують пасеровану цибулю, заливають сумішшю молока, яєць, борошна й запікають.

Під час подавання посипають зеленою цибулею й гарнірують.

Можна подавати зі скибочкою лимона (10 г). Гарнір: картопля варена.

СТРАВИ З М'ЯСА, М'ЯСОПРОДУКТІВ І СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

5.32. М'ЯСО ВАРЕНЕ З ОВОЧАМИ

Свинина (грудна, лопаткова частини)	147	125
або баранина (грудна, тазостегнова, лопаткова частини)	164	117
Бруква	69	54
Морква	63	50
Капуста білокачанна свіжа	70	56
Картопля	137	103
Маса вареного м'яса	—	**75**
Маса варених овочів	—	**250**
Цибуля зелена	4	3
або кріп	4	3
Вихід	—	**328**

Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1 л води), додають спеції й варять при слабкому кипінні до напівготовності. Додають бруквy, нарізану часточками, розрізану навпіл моркву, листя капусти, нарізану вели-

[1] Норми закладки вказані на салаку необроблену (без голови).

кими кубиками картоплю й доводять до готовності. Картоплю можна варити окремо.

Подають порційні куски м'яса з овочами й бульйоном, посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею або кропом.

5.33. КРОВ'ЯНА КОВБАСА З КОПЧЕНОЮ ГРУДИНКОЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Ковбаса кров'яна (промислового виробництва)	132	125
Жир свинячий топлений	10	10
Маса смаженої ковбаси	—	**100**
Грудинка копчена	50	39[1]
Маса смаженої грудинки	—	**35**
Гарнір № 1.338	—	100
Гарнір № 5.47, 5.48	—	50
Вихід	—	**285**

У посудину з жиром укладують кров'яну ковбасу й смажать у духовій шафі при температурі 160—180°С. За 10 хв до закінчення смаження на ковбасу кладуть кусочки копченої грудинки й смажать до готовності.

Ковбасу нарізують на порції й подають разом із грудинкою й гарніром.

Гарнір: картопля смажена (із сирої) з гарбузом маринованим або буряками вареними з хріном.

5.34. СОЛОНИНА СМАЖЕНА

Свинина солона (грудна частина зі шкурою без кісток)	1471	1471
Жир кулінарний	30	30
Вихід	—	**1000**

Свинячу грудну частину заливають розсолом на 15—20 мм вище від поверхні й витримують дві доби при кімнатній температурі, після цього дві доби — в приміщенні, яке охолоджується. Готову солонину укладують шкурою донизу в посудину, змащену жиром, підливають водою на 15—20 мм вище від поверхні продукту (щоб шкура не затверділа) і ставлять у духову шафу. Через 1 год після початку смаження м'ясо перевертають шкурою догори й роблять косий малюнок гострим ножем. Після цього протягом 40—50 хв через кожні 5—10 хв м'ясо поливають соком, що виділяється.

Смажену солонину нарізують по 2 куски на порцію (100 г), подають із гарніром (150 г) у керамічному посуді, посипають зеленню.

Для розсолу: воду із сіллю (40—60 г на 1 л води) кип'ятять, охолоджують до температури 30°С, проціджують.

Солонину смажену можна подавати з гарніром по 100—150 г на порцію.

Гарнір: картопля смажена (рец. № 1.338), яблука райські мариновані (рец. № 5.49), капуста свіжа тушкована (рец. № 1.334).

5.35. ПІККПОЙСС

Яловичина (котлетне м'ясо)	920	677
Цибуля ріпчаста	179	150
Хліб пшеничний	160	160
Сіль	10	10
Перець чорний мелений	0,2	0,2
Вода	106	106
Маргарин	50	50
Маса напівфабрикату	—	**1136**
Вихід	—	**1000**

М'ясо подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, попередньо намоченим у воді пшеничним хлібом, додають сіль, перець, перемішують і формують масу у вигляді батончиків діаметрів 40—50 мм. Після цього укладують батончики на змащені маргарином розжарені сковороди, зверху кладуть кусочки маргарину й смажать у духовій шафі протягом 30—40 хв при температурі 180°С.

Під час подавання піккпойсс нарізують упоперек на порції масою 100 г, гарнірують (150 г), поливають соусом (50 г).

Гарніри: картопля варена (рец. № 1.324), каші розсипчасті (рец. № 1.340), капуста тушкована (рец. № 1.334), буряки тушковані (рец. № 1.333).

Соуси: томатний (рец. № 1.370), сметанний із томатом (рец. № 1.376).

5.36. КАРБОНАД ПО-ЕСТОНСЬКИ

Свинина (корейка)	173	147+20[1]
Жир свинячий топлений	5	5
Маса смаженого м'яса	—	**100+20[1]**
Цибуля ріпчаста	71	60
Жир свинячий топлений	5	5
Маса цибулі пасерованої	—	30
Гарнір № 1.339, 5.48, 5.49	—	150
Соус № 1.375	—	50
Вихід	—	**350**

Порційні куски м'яса, нарізані з кісточкою з корейки (по 1 шт. на порцію), злегка відбивають, посипають сіллю, перцем і смажать з обох боків. Цибулю пасерують і кладуть гіркою на смажене м'ясо.

Під час подавання карбонад гарнірують, окремо подають соус.

Гарніри: картопля, смажена у фритюрі, буряки варені з хріном, яблука райські мариновані.

Соус: сметанний.

5.37. БАРАНИНА З ОВОЧАМИ Й ПЕРЛОВИМИ КРУПАМИ

Баранина (лопаткова або грудна частини)	150	107
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Бруква	167	130
Цибуля ріпчаста	24	20
Крупи перлові	24	24
Вихід	—	**275**

М'ясо нарізують кубиками розміром 25х25 мм, обсмажують із жиром, заливають водою (160 г на порцію) і тушкують. За 40—60 хв до закінчення

[1] Норми закладки вказані на грудинку копчену без шкури й кісток.

[1] Маса реберної кісточки.

тушкування додають нарізані кубиками брукву, цибулю ріпчасту, підготовлені крупи, сіль, перець і тушкують до готовності.

Подають баранину з овочами й перловою кашею.

5.38. МУЛЬГИ-КАПСАД

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (лопаткова або грудна частини)	129	110
Маса тушкованої свинини	—	75
Капуста квашена	143	100
Крупи перлові	15	15
Цукор	2	2
Маса тушкованої капусти з перловою кашею	—	130
Гарнір № 1.324	—	100
Вихід	—	**305**

Великі куски свинини злегка натирають сіллю. У посудину кладуть шар підготовленої квашеної капусти, цукор, свинину, засипають підготовлені перлові крупи, після цього заливають гарячою водою (170 г) і тушкують до готовності.

Готову свинину нарізують порційними кусками (1—2 шт. на порцію), прогрівають, подають із капустою, перловою кашею й гарніром.

Гарнір: картопля варена.

5.39. ХАККЛІХАКАСТЕ (ФАРШ М'ЯСНИЙ ІЗ СОУСОМ)

Яловичина (котлетне м'ясо)	106	78
Жир тваринний топлений харчовий	8	8
Цибуля ріпчаста	10	8
Борошно пшеничне	5	5
Сметана	20	20
Бульйон	75	75
Маса готового фаршу із соусом	—	**150**
Гарнір № 1.324	—	150
Вихід	—	**300**

У подрібнене на м'ясорубці м'ясо кладуть сіль, перець, перемішують і смажать із жиром, періодично поміщуючи. За 10—15 хв до готовності додають нашатковану ріпчасту цибулю й продовжують смажити. Перед закінченням смаження додають підсушене борошно й перемішують, щоб не утворилося грудок. Отриману масу перекладають у посудину, заливають бульйоном, додають сметану й тушкують до готовності.

Подають страву з картоплею вареною.

5.40. КООРЕКЛОПС

Яловичина (верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	170	125
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса готового кооркеклопса	—	**75**
Гарнір № 1.338, 5.48	—	150
Соус № 1.375	—	75
Вихід	—	**300**

Яловичину нарізують на порційні куски, відбивають, надають овальної форми, солять і обсмажують. Після цього додають сметанний соус, в якому тушкують клопс при слабкому кипінні протягом 1 год. Під час подавання гарнірують і поливають соусом.

Гарнір: картопля смажена (із сирої), буряки варені з хріном.

Соус: сметанний.

5.41. РУЛЕТИК М'ЯСНИЙ ФАРШИРОВАНИЙ, ТУШКОВАНИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	227	167
Для фаршу:		
Свинина (жирна)	23	20
Морква	13	10
Цибуля ріпчаста	10	8
Хліб житній	10	5[1]
Маса напівфабрикату	—	**206**
Маргарин	10	10
або жир кулінарний	8	8
Гірчиця столова	10	10
Маса готового рулетику	—	**140**
Гарнір № 1.338	—	150
Вихід	—	**290**

Порційний кусок яловичини відбивають, кладуть на нього нарізану невеликими брусочками жирну свинину, нарізані соломкою моркву, цибулю, підсушений житній хліб, скручують рулетиком і при необхідності перев'язують шпагатом.

Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю й перцем, обсмажують, укладують щільно в посудину, додають воду (або бульйон), щоб покривала поверхню, і тушкують до готовності. За 5—10 хв до закінчення тушкування в рідину додають столову гірчицю.

Подають м'ясний рулетик із гарніром.

Гарнір: картопля смажена (із сирої).

5.42. КАРБОНАД ІЗ КМИННИМ АБО МАЙОРАНОВИМ СОУСОМ

Свинина (корейка)	173	147+20[2]
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса тушкованого м'яса	—	**100+20[2]**
Борошно пшеничне	2	2
Масло вершкове	3	3
або маргарин	3	3
Кмин або майоран садовий	3	3
Маса соусу	—	50
Гарнір № 1.339	—	100
Гарнір № 1.334	—	50
Вихід	—	**320**

[1] Маса підсушеного хліба без скоринки.

[2] Маса реберної кісточки.

Порційний кусок корейки з реберною кісточкою злегка обсмажують із цибулею, додають воду (35 г на порцію) і тушкують до готовності. Після цього отриманий бульйон проціджують, змішують із пасерованим на жиру борошном і варять протягом 5—10 хв, додають кмин або майоран садовий, доводять до кипіння й готовим соусом заливають м'ясо. Тушкують м'ясо із соусом протягом 10—15 хв.

Гарнір: картопля, смажена у фритюрі, капуста тушкована.

5.43. ТЮФТЕЛЬКИ З ЯЙЦЕМ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (котлетне м'ясо)	103	76
Цибуля ріпчаста	12	10
Маргарин	2	2
Маса пасерованої цибулі	—	5
Кріп	8	6
Молоко або вода	10	10
Яйця	1 шт.	40
Маса напівфабрикату	—	**135**
Маса готових тюфтельок	—	**100**
Гарнір № 1.325, 1.342	—	150
Соус № 1.375, 1.376	—	50
Вихід	—	**300**

Подрібнене на м'ясорубці м'ясо з'єднують із пасерованою цибулею, сіллю, перцем, дрібно нарізаним кропом, додають молоко або воду й перемішують.

Із фаршу формують коржі (по 2 шт. на порцію), на середину кладуть половину зваренного круто яйця (розрізаного упоперек). Після цього краї коржів з'єднують, надають форми кульок і варять у підсоленій воді до готовності. Подають гарячими з гарніром і соусом.

Можна подавати як холодну страву. При цьому тюфтельки ріжуть на чотири частини й подають із маринованими яблуками, сливами й гарбузом (50 г).

Гарнір: овочі варені з жиром, рис варений.

Соус: сметанний або сметанний із томатом.

5.44. КАПУСТА, ТУШКОВАНА З М'ЯСНИМ ФАРШЕМ

Капуста білокачанна свіжа	281	225
Цибуля ріпчаста	19	16
Маргарин	10	10
або жир тваринний топлений харчовий	8	8
Маса пасерованої цибулі	—	8
Яловичина (котлетне м'ясо)	109	80
Маса тушкованого фаршу	—	67
Маса тушкованої капусти із соусом	—	**215**
Борошно пшеничне	5	5
Гарнір № 1.324	—	100
Вихід	—	**380**

Свіжу капусту нарізують шашками, кладуть у посудину, додають воду (30% від маси сирої капусти) і тушкують із пасерованою цибулею до готовності. З котлетного м'яса готують фарш, обсмажують його при постійному помішуванні, додають сіль і спеції, з'єднують із тушкованою капустою, приготовленим соусом і тушкують до готовності.

Для соусу: борошно, підсушене без зміни кольору, з'єднують із процідженим м'ясним соком, що утворився після обсмажування фаршу, і варять до готовності.

Подають із вареною картоплею.

5.45. КУРИ, ТУШКОВАНІ З ОВОЧАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	332	217
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	31	25
Петрушка (корінь)	7	5
Маргарин	15	15
Борошно пшеничне	5	5
Сметана	20	20
Маса тушкованих курей	—	**150**
Маса соусу	—	150
Гарнір № 1.324	—	100
Гарнір № 5.4	—	50
Вихід	—	**450**

Підготовлені тушки курей нарубують на порційні куски, обсмажують разом із цибулею, морквою й петрушкою, нарізаними соломкою, заливають бульйоном або водою (110 г на порцію) і тушкують протягом 30—40 хв.

Після цього бульйон проціджують, змішують із пасерованим на жиру борошном, сметаною, спеціями, заливають курей і тушкують протягом 15—20 хв.

Під час подавання птицю поливають соусом і гарнірують.

Гарнір: варена картопля, салат із селери або свіжі овочі.

ГАРНІРИ

5.46. БРУКВА З ЯБЛУКАМИ

Бруква	551	430
Яблука свіжі	455	400
Цукор	20	20
Сметана	160	160
Вихід	—	**1000**

Підготовлені бруквy й яблука без насіннєвих гнізд дрібно нарізують, додають цукор і сметану.

Подають порціями по 50—100 г у складі комбінованих гарнірів до рибних страв.

5.47. ГАРБУЗ МАРИНОВАНИЙ

Гарбуз	1721	1205
Маса вареного гарбуза	—	**1000**
Цукор	250	250
Оцет 9%-й	17	17
Гвоздика	0,11	0,11
Вода	290	290
Сіль	11	11
Маса маринаду	—	**430**
Вихід	—	**1000**

Воду із сіллю, цукром, оцтом, пряноцами доводять до кипіння, кладуть обчищений від шкірки й зерен гарбуз, нарізаний кубиками з ребром завдовжки 15—20 мм, знову доводять до кипіння й варять до готовності. Після цього гарбуз із маринадом охолоджують і витримують у холодному місці протягом 5—6 год.

Подають гарбуз охолодженим порціями без маринаду по 50—100 г у складі комбінованих гарнірів до м'ясних страв.

5.48. БУРЯКИ ВАРЕНІ З ХРІНОМ І МАЙОНЕЗОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	790	632
Оцет	22	22
Маса варених обчищених буряків	—	600
Майонез	185	185
Хрін консервований (промислового виробництва)	185	185
Цукор	40	40
Вихід	—	**1000**

Буряки обчищають, варять у воді з додаванням оцту (35 г на 1000 г буряків) для збереження кольору, охолоджують. Варені буряки нарізують соломкою й заправляють майонезом із додаванням хріну й цукру.

Подають порціями по 50—100 г у складі комбінованих гарнірів до м'ясних страв.

5.49. ЯБЛУКА РАЙСЬКІ МАРИНОВАНІ

Яблука райські	1196	1136
Цукор	120	120
Гвоздика	0,6	0,6
Кислота лимонна	0,8	0,8
Вода	600	600
Маса варених яблук	—	1000
Вихід	—	**1000**

Яблука перебирають, миють. Воду із цукром доводять до кипіння, додають лимонну кислоту, гвоздику, кладуть цілі яблука, варять при слабкому кипінні протягом 3—5 хв і охолоджують.

Готові яблука подають як гарнір до м'ясних страв.

5.50. КАПУСТА, ТУШКОВАНА ЗІ СМЕТАНОЮ Й КМИНОМ

Капуста білокачанна свіжа	1270	1016
Масло вершкове	60	60
або маргарин	60	60
Сметана	150	150
Кмин	5	5
Вихід	—	**1000**

Свіжу капусту шаткують, додають воду (20% від маси сирої капусти) і припускають до напівготовності. Після цього додають жир, сметану, кмин, сіль і тушкують до готовності.

СОЛОДКІ СТРАВИ

5.51. КАМА

	БРУТТО	НЕТТО
Кефір	570	550
Сметана	230	230
Борошно кама	180	180
Цукор	70	70
Вихід	—	**1000**

Кефір і сметану перемішують і розливають у склянки або креманки. Під час подавання на суміш насипають гіркою борошно кама й цукор.

5.52. КИСІЛЬ ВІВСЯНИЙ "КАЕРАКІЛЕ"

Пластівці вівсяні "Геркулес"	343	343
Вода	1370	1370
Цукор	28	28
Сіль	11	11
Масло вершкове	23	23
Вихід	—	**1000**

Вівсяні пластівці "Геркулес" заливають теплою водою, витримують при температурі 18—20°С протягом 24 год, періодично перемішуючи, після цього проціджують і віджимають. У рідину додають цукор, сіль і варять, помішуючи, до загуснення. Після цього кладуть масло, суміш виливають у тарілку й охолоджують.

Подають порціями по 200 г з охолодженим кип'яченим молоком (200 г) або з вареннням (30 г).

5.53. КИСІЛЬ ІЗ КАКАО

Какао-порошок	15	15
Молоко	1000	950[1]
Цукор	90	90
Крохмаль картопляний	75	75
Вихід	—	**1000**

Крохмаль розводять частиною холодного молока (200 г). Какао-порошок змішують із цукром, додають гаряче молоко (100 мл) і розтирають усе в однорідну масу. Молоко доводять до кипіння й при безперервному помішуванні вливають його в какао. Після цього вводять розведений крохмаль і доводять кисіль до кипіння.

Кисіль подають порціями по 150—200 г.

5.54. МУС ХЛІБНИЙ

Хліб житній	245	130[2]
Вода	1000	1000
Цукор	150	150
Сік яблучний	250	250
Кориця	1	1
Крупи манні	40	40
Вихід	—	**1000**

[1] Маса молока кип'яченого.
[2] Маса підсушеного хліба без скоринок.

З хліба зрізують скоринки і сушать його. Підсушений хліб кладуть у холодну воду й варять протягом 2—3 хв, після цього протирають крізь сито. Протерту суміш варять ще декілька хвилин, додають цукор, яблучний сік, корицю. У киплячу суміш вводять манні крупи, варять протягом 15—20 хв, після цього охолоджують до температури 40°С і збивають до утворення густої піноподібної маси, яку розливають у форми.

Подають порціями по 150—200 г з охолодженим кип'яченим молоком (200 г).

5.55. МУС ІЗ РЕВЕНЮ (НА МАННИХ КРУПАХ)

	БРУТТО	НЕТТО
Ревінь	400	300
Цукор	165	165
Крупи манні	80	80
Кислота лимонна	1,5	1,5
Вода	750	750
Вихід	—	**1000**

Ревінь нарізують кусочками, варять із цукром, додають лимонну кислоту й варять до розм'якшення. Відвар проціджують, ревінь протирають, змішують із відваром, доводять до кипіння й тонким струмочком вводять просіяні манні крупи й варять протягом 15—20 хв, помішуючи. Суміш охолоджують до температури 40°С і збивають до утворення густої піноподібної маси, яку розливають у форми й охолоджують.

Подають мус по 150 г з охолодженим кип'яченим молоком (150 г).

5.56. КРЕМ СИРНИЙ

Сир	768	760
Молоко	168	160[1]
Рафінадна пудра	100	100
Вихід	—	**1000**

До протертого сиру додають охолоджене кип'ячене молоко й рафінадну пудру.

Подають крем порціями по 200 г з киселем (150 г) або варенням (20 г).

5.57. ЯБЛУКА ПЕЧЕНІ

Яблука свіжі	142	125
Цукор	15	15
Кориця мелена	0,3	0,3
Маса печених яблук із цукром	—	**115**
Вершки (жирн. 35%)	27	27
Рафінадна пудра	4,5	4,5
Маса збитих вершків	—	30
Вихід	—	**145**

Яблука розрізують навпіл, видаляють насіннєві гнізда, укладують на лист шкіркою донизу, посипають сумішшю цукру й кориці, запікають у духовій шафі протягом 15—20 хв.

Подають охолодженими зі збитими вершками.

[1] Маса кип'яченого молока.

НАПОЇ

5.58. КВАС МЕДОВИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Мед	120	120
Вода	1100	1100
Гвоздика	0,5	0,5
Кориця	1	1
Маса відвару	—	**1015**
Цукор	10	10
Дріжджі	2,5	2,5
Вихід	—	**1000**

Мед і прянощі додають у воду й доводять до кипіння. Відвар проціджують, охолоджують до температури 30°С і додають змішані із цукром дріжджі. Суміш залишають на добу бродити в посудині, накритій марлею. Після цього бродіння припиняють охолодженням у холодильнику.

Готовий квас проціджують, розливають у пляшки, закупорюють і витримують протягом 4—5 діб.

Подають охолодженим.

5.59. ЧАЙ КМИННИЙ

Кмин	40	40
Вода	890	890
Цукор	110	110
Вихід	—	**1000**

У киплячу воду кладуть кмин, настоюють протягом 10 хв, проціджують і додають цукор.

Подають чай гарячим.

5.60. МОРС ІЗ ЖУРАВЛИНИ

Журавлина	235	223
Цукор	100	100
Вода	760	760
Вихід	—	**1000**

Підготовлені ягоди протирають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячим цукровим сиропом, варять протягом 5—8 хв і проціджують. Після цього вливають віджатий сік і охолоджують.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

5.61. МЛИНЦІ НА КИСЛОМУ МОЛОЦІ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	400	400
Яйця	3 шт.	120
Кисле молоко	674	640
Цукор	40	40
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	10	10
Сіль	9	9
Маса тіста	—	1200
Масло вершкове	90	90
або маргарин	90	90
Вихід	—	**1000**

Яйця збивають, додають кисле молоко, цукор, сіль і борошно, змішане з гідрокарбонатом натрію. Замішують тісто й смажать млинці масою 40—50 г.

Подають по 3 шт. на порцію з варенням (30 г).

5.62. ЗАПІКАНКА З БУЛКИ

Булка	50	50
Молоко	100	100
Яйця	1/4 шт.	10
Цукор	15	15
Варення або джем або повидло	25	25
Масло вершкове	5	5
або маргарин	5	5
Сухарі мелені	1,5	1,5
Маса напівфабрикату	—	**203**
Маса готової запіканки	—	**175**
Молоко	105	100
Вихід	—	**275**

Злегка підсушену булку нарізують кубиками з ребром завдовжки 10 мм, заливають молочно-яєчною сумішшю із цукром. Підготовлені продукти викладують у змащену жиром форму трьома шарами, покриваючи поверхню кожного варенням, джемом або повидлом. Зверху посипають сухарями, кладуть кусочки масла й запікають.

Подають запіканку охолодженою. Молоко наливають у тарілку із запіканкою або подають окремо.

5.63. ПЕЧИВО "ХЕРКУЛО"

Борошно пшеничне	1000	1000
Пластівці вівсяні "Геркулес"	4800	4800
Маргарин	2000	2000
Цукор	2500	2500
Яйця	75 шт.	3000
Маса тіста	—	13300
Вихід	—	**10000**

Розм'якшений маргарин збивають із цукром, поступово додаючи яйця. До збитої маси так само поступово додають пластівці "Геркулес", просіяне борошно й вимішують тісто протягом 5—7 хв. З кондитерського мішка відсаджують на лист кругле печиво діаметра 35 мм.

Випікають протягом 18—20 хв при температурі 220—240°С.

5.64. БУЛОЧКА "ВАСТЛАКУККЕЛЬ"

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	6200	6200
Борошно пшеничне на підпилення	400	400
Цукор	1200	1200
Масло вершкове або маргарин	1000	1000
Яйця	17 шт.	680
Сіль	100	100
Дріжджі	200	200
Молоко	2000	2000
Маса тіста	—	11160
Яйця (для змащування булочок)	4 1/2	180
Маса напівфабрикату	—	**11330**
Маргарин (для змащування листів)	50	50
Маса готових булочок	—	**9820**
Вершки (жирн. 35%)	4000	4000
Рафінадна пудра	400	400
Маса збитих вершків	**4180**	**4180**
Рафінадна пудра	200	200
Вихід	—	**200 шт. по 70 г**

Готують дріжджове тісто опарним способом (рец. № 2.123). Тісто ріжуть на куски й формують кульки, розстоюють протягом 20—30 хв, змащують яйцями й випікають при температурі 200—220°С протягом 10—15 хв.

Булочку охолоджують, зверху зрізують верхню частину, кладуть на зріз 20 г збитих вершків, накривають відрізаною частиною й посипають рафінадною пудрою.

СТРАВИ ЛИТОВСЬКОЇ КУХНІ

Традиційну основу литовської кухні становлять різноманітні продукти хліборобства: зернові, картопля, буряки, капуста, морква. Особливою популярністю користується картопля. Її варять, подають разом зі сметаною, шкварками, маслом, сиром та іншими молочними продуктами. З картоплі готують цепеліни, оладки, її використовують як фарш для вареників. Картопля використовується і як гарнір до інших страв, і як складник закусок та перших страв.

Одна з особливостей литовської кухні — велика кількість страв із свинини. Дуже популярні рулети з натуральної свинини й яловичини, а також із січеного м'яса. Литва здавна славиться м'ясними виробами — окостами, ковбасами, беконом, а також м'ясними копченостями. Коптять не тільки м'ясо, а й птицю, рибу.

Литовські кулінари широко застосовують молочні продукти — молоко, кисле молоко, масло, сир і особливо сметану, що використовується для приготування різноманітних салатів, холодних закусок, перших страв, соусів. Популярні молочні супи з крупами, овочами, галушками з віджатої картопляної маси. У спекотну пору року на кефірі готують холодний литовський борщ. Окремою ознакою литовської кухні є використання різноманітних овочів, грибів, фруктів, ягід.

У литовській кухні немає гострих страв. Стримане ставлення до спецій, гострих приправ і томатного пюре. Із пряноцій у литовській кухні вживають переважно кмин, селетрун, петрушку, кріп.

Улюбленими напоями литовців є пиво й квас із хліба з додаванням кмину, сушених фруктів, родзинок.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

6.1. БУТЕРБРОД ІЗ ОСЕЛЕДЦЕМ І ЯЙЦЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Оселедець	31	15
Яйця	1/8 шт.	5
Масло вершкове	5	5
Хліб житній	20	20
або хліб пшеничний	20	20
Вихід	—	**45**

Оселедець розділяють на філе (м'якоть), після цього нарізують навскіс по 2—3 кусочки на бутерброд. Хліб нарізують скибочками завтовшки 5 мм, намазують маслом, кладуть кусочки оселедця й кружальця варених яєць.

6.2. БУТЕРБРОД ЛИСТКОВИЙ

Яйця (жовтки)	6 1/4 шт.	98
Масло вершкове	30	30
Маса пасти жовткової	—	**125**

	БРУТТО	НЕТТО
Ковбаса сирокопчена (сервелат)	51	50
або ковбаса варена (лікарська)	52	50
або шинка у формі	51	50
Масло вершкове	17	17
Маса ковбасно-масляної суміші	—	**65**
Петрушка (зелень)	12	9
Масло вершкове	42	42
Маса масла зеленого	—	**50**
Хліб житній	212	212
або хліб житній і	106	106
хліб пшеничний	106	106
Вихід	—	**10 шт. по 45 г**

Готують три види масляних сумішей: яєчні жовтки протирають і змішують з маслом і сіллю;

очищену від оболонки ковбасу або шинку у формі дрібно січуть, змішують з маслом;

підготовлену зелень петрушки дрібно січуть і з'єднують із маслом і сіллю.

Хліб нарізують тонкими скибочками завтовшки 5 мм, намазують масляними сумішами і кладуть один на другий, чергуючи кольори масляних сумішей, легка натискають і ставлять на 2—3 год у холодне місце. Потім бутерброд нарізують, надаючи йому форми прямокутника, квадрата або ромба.

Під час подавання бутерброд можна прикрасити зеленню.

6.3. СИР "ДАЙНАВА"

Молоко	2170	2170
Сир	1090	1090
Яйця	2 1/2 шт.	100
Сметана	100	100
Маргарин	110	110
Кмин	15	15
Сіль	8	8
Вихід	—	**1000**

У кипляче молоко кладуть сир, після утворення сироватки масу виливають у полотняний мішечок трикутної форми й підвішують для стікання сироватки. Потім сирну масу протирають крізь сито, додають яйця, сметану, розм'якшений маргарин, промитий окропом кмин, сіль, ретельно перемішують і підігрівають до утворення однорідної маси. Гарячу масу виливають у мішечок, змочений у сироватці, кладуть під легкий гніт і охолоджують. Потім мішечок на декілька хвилин занурюють у сироватку й витягають сир.

Під час подавання сир нарізують скибочками завтовшки 5—7 мм по 50 г на порцію.

6.4. САЛАТ ІЗ МОРКВИ Й СВІЖОЇ КАПУСТИ

Морква	506	405
Капуста білокачанна свіжа	506	405
Майонез	200	200
Вихід	—	**1000**

Моркву й свіжу капусту нарізують соломкою, перемішують і заправляють майонезом.

Під час подавання салат укладають гіркою.

6.5. САЛАТ ІЗ КВАШЕНИХ БУРЯКІВ

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	1300	1019[1]
Хліб житній	30	30
Маса квашених буряків	—	**750**
Цибуля зелена	63	50
або цибуля ріпчаста	60	50
Цукор	10	10
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Для приготування квашених буряків: варені обчищені буряки (цілими коренеплодами) заливають охолодженою кип'яченою водою, додають житній хліб і квасять протягом 6 діб при температурі 18—20°С. Потім маринад зливають, квашені буряки натирають на тертці, з'єднують із дрібно нарізаною зеленою цибулею або нашатькованою ріпчастою цибулею, додають цукор, заправляють сметаною й перемішують.

6.6. САЛАТ ІЗ ЯБЛУК

Яблука свіжі	1271	890
Цибуля ріпчаста	42	35
Оцет 3%-й	12	12
Цукор	12	12
Олія	60	60
Вихід	—	**1000**

Яблука (кисло-солодкі або кислі), обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, нарізують соломкою, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, оцет, цукор, сіль, олію й перемішують.

6.7. САЛАТ ЛИТОВСЬКИЙ

Окіст сирокопчений (зі шкурою й кістками)	283	232
Маса вареного окосту	—	**150**
Картопля	137	100[2]
Морква	126	100[2]
Огірки солоні	138	110
Яблука мариновані	182	100
Горошок зелений консервований	154	100
Майонез	150	150
Яйця	2 1/2 шт.	100
Помідори мариновані	91	50
Огірки мариновані	91	50
або огірки свіжі	53	50
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

1 Маса варених обчищених буряків.
2 Маса варених обчищених овочів.

Варений окіст, обчищені варені картоплю й моркву, солоні огірки, обчищені від шкірки, мариновані яблука нарізують кубиками, додають зелений горошок, сіль, заправляють майонезом (2/3 норми) і перемішують.

Салат укладають гіркою, поливають майонезом, що залишився, оформлюють скибочками вареного окосту, часточками яєць, маринованих помідорів, маринованих або свіжих необчищених огірків, дрібно нарізаною зеленню петрушки.

6.8. САЛАТ ДОМАШНІЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова й грудна частини)	285	210
Маса вареного м'яса	—	**130**
Картопля	378	275[1]
Морква	94	75[1]
Огірки мариновані	255	140
Горошок зелений консервований	138	90
Майонез	200	200
Яйця	2 1/2 шт.	100
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**1000**

Варену яловичину (1/2 норми), варені обчищені картоплю й моркву, мариновані огірки нарізують кубиками, додають зелений горошок (1/2 норми), заправляють майонезом (2/3 норми) і перемішують.

Салат укладають гіркою, поливають майонезом, що залишився, оформлюють часточками яєць, скибочками вареного м'яса, зеленим горошком і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

6.9. ВІНЕГРЕТ ІЗ ОВОЧІВ ЗІ СМЕТАНОЮ

Картопля	275	200[1]
Буряки	383	300[1]
Огірки солоні	167	150
Цибуля ріпчаста	65	55
Горошок зелений консервований	162	105
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Варені обчищені картоплю, буряки, солоні огірки нарізують кубиками, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, зелений горошок, сіль, заправляють сметаною й перемішують.

6.10. ВІНЕГРЕТ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Буряки	427	335[1]
Картопля	275	200[1]
Огірки мариновані	240	132
Квасоля	69	68/143[2]
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

1 Маса варених обчищених овочів.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної квасолі.

Варені обчищені буряки, картоплю, мариновані огірки нарізують кубиками. Підготовлені овочі з'єднують із вареною квасолею, додають сметану й перемішують.

6.11. ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ОСЕЛЕДЦЕМ

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	1 шт.	40
Оселедець	21	10
Цибуля ріпчаста	12	10
Олія	4	4
Маса пасерованої з жиром цибулі	—	5
Сухарі	2	2
Сметана	4	4
Маса фаршированого яйця	—	**60**
Соус № 6.45	25	25
Вихід	—	**85**

Яйця, зварені круто, розрізують вздовж, видаляють жовтки, протирають їх і з'єднують із подрібненою м'якоттю оселедця, дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею, сухарями, заправляють сметаною й ретельно перемішують. Підготовлену масу укладують у білки, з нижньої частини білка зрізають невеликий кусочок так, щоб яйце було стійким.

Під час подавання фаршировані яйця поливають соусом сметанним із хріном.

6.12. ОСЕЛЕДЕЦЬ ІЗ МАРИНОВАНИМИ ГРИБАМИ ТА МАЙОНЕЗОМ

Оселедець	106	51
Гриби мариновані (у бочковій тарі)	37	30
Майонез	20	20
Вихід	—	**100**

Філе оселедця (м'якоть) нарізують тонкими кусочками й гарнірують маринованими нарізаними дрібними кубиками грибами, змішаними з майонезом.

6.13. ОСЕЛЕДЕЦЬ ПО-СІЛЬСЬКИ

Оселедець	73	35
Маринад	35	35
Вихід	—	**70**
Для маринаду:		
Морква	738	590
Цибуля ріпчаста	667	560
Олія	300	300
Цукор	20	20
Бульйон рибний № 1.96	100	100
Вихід маринаду	—	**1000**

Оселедець вимочують, розбирають на філе (м'якоть), нарізують тонкими кусочками (5—6 кусочків на порцію). Заливають гарячим маринадом і охолоджують.

Для маринаду: моркву й ріпчасту цибулю нарізують соломкою, пасерують на олії. Потім заливають бульйоном і кип'ятять 15—20 хв, наприкінці варіння додають сіль, цукор, перець.

Подають оселедець із маринадом.

6.14. РУЛЕТ РИБНИЙ ЛИТОВСЬКИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Судак	1961	1000
або тріска[1]	1316	1000
Сіль	6	6
Перець чорний мелений	2	2
Яйця	5 шт.	200
Маса напівфабрикату	—	**1200**
Цибуля ріпчаста	60	50
Морква	63	50
Вихід	—	**1000**

Рибу розбирають на філе зі шкірою без кісток. На філе (шкірою доверху), посипане сіллю й перцем, укладують варені яйця, нарізані кружальцями, після цього філе скручують рулетом, зверху укладують часточки моркви, ріпчастої цибулі, загортають у пергамент, перев'язують шпагатом і варять у воді протягом 30—40 хв. Готовий рулет охолоджують, кладуть під легкий гніт і витримують у прохолодному місці 10—12 год. Потім знімають шпагат, пергамент, поверхню рулету обчищають від моркви, цибулі й нарізують.

Подають по 50 г на порцію з 50 г соусу майонез з огірками (рец. № 6.47).

6.15. РУЛЕТ "НАУЄНА"

Скумбрія азово-чорноморська	1136	670
Сало шпик	313	300
Хліб пшеничний	70	70
Вода	100	100
Цибуля ріпчаста	71	60
Масло вершкове	15	15
Маса пасерованої цибулі	—	30
Яйця	2 шт.	80
Перець чорний мелений	1,5	1,5
Маса напівфабрикату	—	**1245**
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Вихід	—	**1000**

Філе риби зі шкірою без кісток нарізують на куски, подрібнюють двічі на м'ясорубці, з'єднують із нарізаним дрібними кубиками салом шпик, додають замочений у воді пшеничний хліб, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, сирі яйця, сіль, перець чорний мелений і ретельно перемішують. Масу кладуть на зволожений целофан (для харчових цілей), вирівнюють, формують у вигляді рулету діаметра 70—80 мм завдовжки 250—300 мм і перев'язують шпагатом. Рулет варять протягом 45—60 хв із додаванням ріпчастої цибулі й моркви, охолоджують, кладуть під гніт, витримують протягом 3—4 год, знімають целофан і нарізують скибками.

Подають рулет по 30—100 г на порцію. Страву можна подавати із соусом хрін і овочевим гарніром (50—75 г на порцію).

[1] Норми закладки вказані на тріску випотрошену й без голови.

6.16. КОРЕЙКА ФАРШИРОВАНА	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (корейка)	1526	1300
Сіль	23	23
Перець чорний мелений	1	1
Яйця	1 шт.	40
Хліб пшеничний	30	30
Молоко	60	60
Часник	2,6	2
Кмин	3	3
Масло вершкове	10	10
Маса напівфабрикату	—	**1445**
Вихід	—	**1000**

У корейки з внутрішнього боку вздовж реберних кісток прорізують плівки, видаляють ребра, після цього роблять розріз вздовж корейки (форма відкритої книги). З внутрішнього боку корейки зрізують м'якоть, залишаючи шар завтовшки 10—15 мм. Корейку натирають сіллю, перцем і залишають на 10—15 хв у прохолодному місці.

Яєчні білки збивають і змащують внутрішню частину корейки, кладуть фарш, краї запивають і перев'язують шпагатом. Підготовлену корейку смажать у духовій шафі до готовності.

Для фаршу: зрізану м'якоть подрібнюють на м'ясорубці, додають замочений у молоці пшеничний хліб, часник і знову подрібнюють на м'ясорубці. Потім додають промитий окропом кмин, яєчні жовтки, масло вершкове, перець, сіль і ретельно перемішують.

Готову корейку нарізують по 50—75 г на порцію. Страву можна подавати із соусом хрін і овочевим гарніром (50—75 г на порцію).

СУПИ

6.17. БОРЩ ЛИТОВСЬКИЙ		
Свинина (лопаткова, грудна частини)	117	100
Цибуля ріпчаста	14	12
Морква	15	12
Петрушка (корінь)	11	8
Маса вареного м'яса	—	**60**
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	30	24
Петрушка (корінь)	32	24
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Оцет 3%-й	5	5
Буряки свіжі	230	180[1]
або квашені № 6.5	—	180
Вода	900	900
Петрушка (зелень)	11	8
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Маса вареного м'яса	30	30
Сметана	30	30

[1] Маса варених обчищених буряків.

Підготовлене м'ясо нарізують кусками масою не більш як 2 кг, занурюють у холодну воду й варять із додаванням ріпчастої цибулі, моркви, петрушки (корінь) до готовності. Потім м'ясо виймають, бульйон проціджують, доводять до кипіння, кладуть пасеровані, нарізані соломкою ріпчасту цибулю, моркву, петрушку (корінь), спеції й варять 10 хв. Потім у бульйон додають оцет, зварені окремо й нарізані соломкою буряки й знову доводять до кипіння (при використанні квашених буряків, приготовлених, як описано в рец. № 6.5, оцет не додають).

Під час подавання в борщ кладуть 1—2 кусочки м'яса, сметану, посипають дрібно нарізаною зеленню. Окремо подають гарячу варену картоплю (100 г на 250 г борщу — рец. № 6.18).

6.18. КАРТОПЛЯ ВАРЕНА	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	1375	1031
Цибуля ріпчаста	30	25
Лавровий лист	0,08	0,08
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Хрін (зелень)	7	5
Вихід	—	**1000**

Обчищену картоплю варять у підсоленій воді з додаванням ріпчастої цибулі й лаврового листу до готовності. Потім воду зливають, видаляють цибулю й лавровий лист, а картоплю обсушують.

Під час подавання гарячу картоплю посипають чорним меленим перцем і дрібно нарізаним кропом.

6.19. БОРЩ ЛИТОВСЬКИЙ ВЕГЕТАРІАНСЬКИЙ		
Гриби білі сушені	16	16/32[1]
Морква	30	24
Цибуля ріпчаста	48	40
Петрушка (корінь)	16	12
Масло вершкове	10	10
Буряки	230	180[2]
Кислота лимонна	1	1
Вода	950	950
Вихід	—	**1000**
Сметана	80	80

Підготовлені варені гриби (рец. № 1.21) промивають, нарізують соломкою, кладуть у відвар, додають пасеровані нарізані соломкою моркву, ріпчасту цибулю, корінь петрушки й варять протягом 10—15 хв. Потім додають лимонну кислоту, зварені окремо й нарізані соломкою буряки, сіль і варять до готовності.

Під час подавання в борщ кладуть сметану. Окремо можна подавати варену картоплю (100 г на 250 г борщу — рец. № 6.18).

[1] Маса варених грибів.
[2] Маса варених обчищених буряків.

6.20. СУП МОЛОЧНИЙ ІЗ КАРТОПЛЯНИМИ ГАЛУШКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Молоко	600	600
Вода	190	190
Для галушок:		
Картопля (для протирання)	400	300/150[1]
Картопля (для відварювання)	151	110[2]
Сіль	1,7	1,7
Маса сирих галушок	—	250
Маса варених галушок	—	270[3]
Масло вершкове	20	20
Вихід	—	**1000**

Картоплю обчищають, протирають, віджимають, додають протерту, попередньо зварену в шкірці й обчищену картоплю, сіль. Отриману масу ретельно перемішують. З маси роблять круглі галушки діаметра 20 мм і варять у воді, призначеній для супу. Потім додають молоко, сіль і доводять до кипіння.

Під час подавання страву заправляють маслом вершковим.

6.21. СУП МОЛОЧНИЙ КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ КВАСОЛЕЮ

Молоко	550	550
Вода	340	340
Квасоля	67	66
Картопля	267	200
Морква	40	32
Цукор	4	4
Масло вершкове	16	16
Кріп (зелень)	5	4
Вихід	—	**1000**

Квасолю перебирають, миють, кладуть у холодну воду на 5—8 год, після цього варять у тій самій воді без солі, закривши посудину кришкою, до розм'якшення. Потім додають нарізані кубиками картоплю, моркву й варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння додають молоко, цукор, сіль.

Під час подавання суп заправляють маслом вершковим, посипають дрібно нарізаним кропом.

6.22. БОРЩ ЛИТОВСЬКИЙ ХОЛОДНИЙ

Буряки	168	132[4]
Цибуля зелена	40	32
Яйця	1 шт.	40
Кефір	500	500
Вода	350	350
Кріп (зелень)	8	6
Вихід	—	**1000**
Сметана	40	40

У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса протертої й віджатої картоплі з урахуванням 50% витрат.
Маса вареної обчищеної картоплі.
Вихід картопляних галушок, передбачений з урахуванням 8% приварку.
Маса варених обчищених буряків.

Зварені у шкірці буряки обчищають і нарізують соломкою, цибулю зелену — на дрібні кусочки, варені яйця — кубиками. У кефір, змішаний із холодною кип'яченою водою, додають сіль і зберігають на холоді.

Під час подавання в порційний посуд кладуть нарізані буряки, зелену цибулю, яйця, наливають охолоджену суміш, додають сметану й посипають дрібно нарізаним кропом. У холодний борщ можна покласти кусочок харчового льоду. Окремо можна подавати варену картоплю (100 г на 250 г борщу — рец. № 6.18).

6.23. СУП ХЛІБНИЙ СОЛОДКИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Сухарі житні	240	240
Журавлина	59	56
Вода	520	520
Цукор	120	120
Суміш сухофруктів (яблука, груші, чорнослив, курага, родзинки)	60	60
Маса варених сухофруктів	—	**120**
Яблука	91	80
Кориця	0,4	0,4
Вихід	—	**1000**
Сметана	60	60

Журавлину перебирають, миють, протирають і сік віджимають. Вичавки заливають гарячою водою, кип'ятять протягом 5—6 хв і проціджують. Отриманим відваром заливають житні сухарі, настоюють протягом 3 год, віджимають і протирають. У настій хліба кладуть сухофрукти, цукор і варять до готовності. Потім кладуть яблука без насіннєвих гнізд, нарізані частками, і варять до готовності. За 3—5 хв до закінчення варіння додають протерту хлібну масу, журавлинний сік, корицю й доводять до кипіння.

Подають суп холодним зі сметаною.

6.24. СУП ФРУКТОВИЙ ІЗ РЕВЕНЮ АБО АҐРУСУ

Ревінь овочевий свіжий	267	200
або аґрус	204	200
Маса вареного ревеню або аґрусу	—	200
Цукор	120	120
Кориця	0,4	0,4
Гвоздика	0,4	0,4
Крохмаль картопляний	12	12
Галушки № 1.451	—	100
Вода	750	750
Вихід	—	**1000**
Сметана	60	60

Ревінь миють, обчищають, нарізують і відварюють у воді з додаванням цукру, кориці, гвоздики. Готовий відвар проціджують (частину його охолоджують і використовують для розведення крохмалю). Частину ревеню протирають (частину залишають нарізаним), заливають відваром, доводять до кипіння, заварюють підготовленим крохмалем і охолоджують.

Під час подавання у суп кладуть окремо зварені галушки й сметану.

Технологія приготування супу з аґрусу така сама, тільки аґрус не протирають, а кладуть цілим.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ

6.25. КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ ЗІ ШКВАРКАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	192	144
Молоко	44	42[1]
або вода	42	42
Маса картопляного пюре	—	180
Сало шпик	29	28
Цибуля ріпчаста	26	22
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	35
Вихід	—	**215**

Обчищену картоплю варять у підсоленій воді до готовності, воду зливають, картоплю підсушують. Варену гарячу картоплю протирають крізь протиральну машину (температура картоплі, яку протирають, має бути не нижче 80°С), до протертої картоплі, безупинно помішуючи, додають у два-три прийоми гаряче кип'ячене молоко або воду й ретельно перемішують.

Сало шпик нарізують дрібними кубиками, обсмажують, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю й смажать до готовності.

Пюре подають із пасерованою зі шпиком цибулею.

6.26. ЦЕПЕЛІНИ З ВАРЕНОЇ КАРТОПЛІ

Картопля	179	179
Маса вареної обчищеної картоплі	—	130
Крохмаль картопляний	24	24
Яйця	1/5 шт.	8
Маса картопляна	—	160
Для фаршу сирного:		
Сир	32	32
Яйця	1/5 шт.	8
або для фаршу м'ясного:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	68	50
або свинина (котлетне м'ясо)	52	44
Цибуля ріпчаста	12	10
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Маса фаршу	—	40
Маса напівфабрикату	—	**200**
Маса варених цепелінів	—	**200**
Соус № 6.43	—	40
Вихід	—	**240**

Зварену в шкірці й обчищену картоплю протирають, додають крохмаль, яйця, сіль і ретельно перемішують. З картопляної маси формують коржі по 2 шт. на порцію. На середину коржа кладуть фарш і з'єднують його краї, надаючи виробу овально-приплюснутої форми. Цепеліни занурюють у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні протягом 5 хв.

1 Маса кип'яченого молока.

Для фаршу сирного: сир протирають, додають яйця, сіль і ретельно перемішують.

Для фаршу м'ясного: м'ясо нарізують на кусочки масою 25—30 г і обсмажують разом із ріпчастою цибулею. Потім додають бульйон (10 г) і тушкують при слабкому нагріванні до готовності. Тушковане м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають бульйон, в якому тушкувалося м'ясо, і прогрівають на парі 10—15 хв.

Під час подавання цепеліни поливають соусом сметанно-масляним.

6.27. ШВИЛЬПІКАЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	254	185[1]
Борошно пшеничне	42	42
Яйця	1/5 шт.	8
Маса напівфабрикату	—	**230**
Борошно пшеничне	2	2
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Сметана	10	10
Маса готової страви	—	**200**
Соус № 6.43	—	30
Вихід	—	**230**

Зварену у шкірці й обчищену картоплю протирають, додають борошно, яйця, сіль і перемішують. З приготовленої маси формують швильпікай у вигляді ромбиків зі стороною 35 мм (по 3—4 шт. на порцію), після цього укладають на лист, посипаний борошном, і випікають у духовій шафі. Потім кладуть у посудину, змащують жиром, сметаною й доводять до готовності, періодично струшуючи.

Під час подавання швильпікай поливають соусом сметанно-масляним.

6.28. МЛИНЦІ КАРТОПЛЯНІ

Картопля	327	245
Яйця	1/4 шт.	10
Маса напівфабрикату	—	**250**
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Маса смажених млинців	—	**200**
Сметана	30	30
Вихід	—	**230**

Сиру обчищену картоплю протирають, додають яйця, сіль, ретельно перемішують і відразу випікають млинці. Подають млинці (по 3—4 на порцію) зі сметаною.

6.29. БАБКА КАРТОПЛЯНА

Картопля	324	243
Маса протертої віджатої картоплі	—	170[2]
Сало шпик	11,5	11
Маса смаженого шпику	—	10
Молоко	49	47[3]
Маса напівфабрикату	—	**225**

1 Маса вареної обчищеної картоплі.
2 Витрати при протиранні й віджиманні картоплі становлять 30%.
3 Маса кип'яченого молока.

	БРУТТО	НЕТТО
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готової бабки	—	**200**
Сало шпик	29	28
Цибуля ріпчаста	26	22
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	35
Вихід	—	**235**

Сиру обчищену картоплю протирають, злегка віджимають, додають нарізаний дрібними кубиками й підсмажений шпик, гаряче кип'ячене молоко, сіль і перемішують. Підготовлену масу укладують на лист, змащений жиром, і запікають у духовій шафі при температурі 220—250°С протягом 20—25 хв.

Бабку подають із пасерованою зі шпиком цибулею.

СТРАВИ ІЗ СИРУ

6.30. ПОНЧИКИ СИРНІ

Сир	4242	4200
Борошно пшеничне	2300	2300
Цукор	410	410
Яйця	25 шт.	1000
Сіль	20	20
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	30	30
Кислота лимонна	1	1
Вода (для кислоти лимонної)	20	20
Маса напівфабрикату	—	**7900**
Жир тваринний топлений харчовий	450	450
Маса пончиків сирних	—	**7400**
Рафінадна пудра	100	100
Вихід	—	**100 шт. по 75 г**

До протертого сиру додають борошно, яєчні жовтки, розтерті із цукром, збиті яєчні білки, сіль, гідрокарбонат натрію, розчинену у воді лимонну кислоту й усе ретельно перемішують. Напівфабрикат ділять на куски масою 79 г, формують у вигляді кульок і смажать у великій кількості жиру при температурі 160°С протягом 10—15 хв.

Під час подавання готові пончики посипають рафінадною пудрою.

6.31. ГАЛКИ СИРНІ

Картопля	267	200
Маса протертої й віджатої картоплі	—	100[1]
Сир	101	100
Яйця	1/4 шт.	10
Крохмаль картопляний	7	7
Маса напівфабрикату	—	**215**

[1] Витрати при протиранні й віджиманні становлять 50%.

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	5	5
Молоко	50	50
Маса тушкованих галок	—	**200**
Соус № 6.43	—	30
Вихід	—	**230**

Сиру обчищену картоплю протирають, віджимають, з'єднують із протертим яйцем, додають яйця, крохмаль і перемішують. З отриманої маси формують галки (по 5—6 шт. на порцію), після цього обсмажують їх у маслі, заливають молоком і тушкують до готовності.

Подають галки із соусом сметанно-масляним.

СТРАВИ З М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

6.32. ЗРАЗИ ЛИТОВСЬКІ

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	129	95
Для фаршу:		
Цибуля ріпчаста	21	18
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Хліб каунаський	13	8[1]
Сало шпик	10,4	10
Яйця	1/4 шт.	10
Маса фаршу	—	40
Борошно пшеничне	1	1
Маса напівфабрикату	—	**136**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Соус № 6.44	—	75
Маса тушкованих зраз	—	**100**
Маса соусу	—	75
Гарнір (1-й варіант):		
Гарнір № 1.324	—	100
Зелений горошок консервований	38	25
Гарнір № 1.334	—	25
Гарнір (2-й варіант):		
Гарнір № 1.324	—	100
Огірки свіжі	26	25
або огірки мариновані	45	25
Помідори свіжі	29	25
або помідори мариновані	45	25
Маса гарніру	—	150
Вихід	—	**325**

На тонко відбиті порційні куски м'яса кладуть фарш і скручують вироби у вигляді маленьких ковбасок. Підготовлені напівфабрикати посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, обсмажують, додають бульйон (40 г) і тушкують при слабкому кипінні, закривши посудину кришкою, протягом 30—40 хв.

[1] Маса підсушеного хліба.

Потім додають сметанний соус і тушкують ще 15—20 хв. За 5 хв до готовності кладуть лавровий лист.

Для фаршу: дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують до напівготовності, з'єднують зі злегка підсушеним, нарізаним кубиками з ребром завдовжки 5 мм хлібом, обшпареним і нарізаним кубиками з ребром завдовжки 5 мм шинком, вареними січеними яйцями, додають сіль, перець і перемішують.

Гарніри: 1-й варіант — картопля варена, зелений горошок консервований, капуста тушкована; 2-й варіант — картопля варена, огірки свіжі або мариновані, помідори свіжі або мариновані.

Подають зрази із соусом, в якому вони тушкувалися, і гарніром.

6.33. СВИНИНА ТУШКОВАНА З КМИНОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (тазостегнова й лопаткова частини)	129	110
Борошно пшеничне	5	5
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Цибуля ріпчаста	24	20/10[1]
Яблука	43	30
Кмин	1	1
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса соусу з яблуками	—	**75**
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328, 1.329, 1.330, 1.333, 1.334, 1.338	—	150
Вихід	—	**300**

М'ясо нарізують по 2 куски на порцію, злегка відбивають, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні й обсмажують з обох боків. Потім додають пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, нарізані скибочками яблука, обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, промитий окропом кмин, бульйон (50 г) і тушкують до готовності.

Подають із гарніром і соусом, в якому тушкувалося м'ясо.

Гарніри: картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (із сирої), овочі варені з жиром, овочі, припущені з жиром, пюре з моркви (1-й і 2-й варіанти), капуста тушкована, буряки тушковані.

6.34. ЯЛОВИЧИНА, ТУШКОВАНА В ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ

Яловичина (тазостегнова частина)	162	119
Морква	10	8
Цибуля ріпчаста	7	6
Томатне пюре	10	10
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Борошно пшеничне	5	5
Гірчиця столова	3	3
Сметана	10	10
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса соусу	—	100
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328, 1.329, 1.333, 1.334, 1.337, 1.338	—	150
Вихід	—	**325**

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

Яловичину нарізують по 3 кусочки на порцію, обсмажують, заливають бульйоном або водою (90 г на порцію) і тушкують протягом 30—40 хв із додаванням нарізаних скибочками пасерованих моркви, ріпчастої цибулі й томатного пюре. Потім додають спеції, пасероване борошно, гірчицю столову й доводять до готовності. Наприкінці тушкування додають сметану й доводять до кипіння.

Подають тушковане м'ясо з гарніром і соусом, в якому воно тушкувалося.

Гарніри: картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (із сирої), овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, пюре з моркви (1-й і 2-й варіанти), капуста тушкована, буряки тушковані, гарбуз, кабачки, баклажани смажені.

6.35. БИТОЧКИ ЖЕМАЙЧЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (котлетне м'ясо)	149	110
Вода	5	5
Для фаршу:		
Цибуля зелена	13	10
Яйця	1/4 шт.	10
Масло вершкове	5	5
Маса фаршу	—	24
Яйця	1/6 шт.	7
Хліб пшеничний (для сухарів)	13	12
Маса напівфабрикату	—	**155**
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса смажених биточків	—	**115**
Масло вершкове	5	5
Гарнір: № 1.328	—	100
№ 1.333	—	30
Огірки свіжі	21	20
або огірки мариновані	36	20
Маса гарніру	—	150
Вихід	—	**270**

Котлетне м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, спеції, сіль і ретельно перемішують. Із приготовленої маси формують коржі круглої форми завтовшки 10 мм (по 1 шт. на порцію), на середину яких кладуть фарш. Після цього краї коржа з'єднують, надають виробу форми биточка, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях і обсмажують протягом 3—5 хв з двох боків до утворення підсмаженої кірочки. Доводять до готовності в духовій шафі.

Для фаршу: дрібно нарізану зелену цибулю з'єднують із січеними вареними яйцями й маслом вершковим.

Під час подавання биточки поливають маслом вершковим і гарнірують.

Гарніри: пюре картопляне, буряки тушковані, огірки свіжі або огірки мариновані.

6.36. БИТОЧКИ АМАТОРСЬКІ

Яловичина (котлетне м'ясо)	68	50
Сало шпик	26	25
Крупи рисові	9	9
Маса готового розсипчастого рису	—	**25**

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	1/8 шт.	5
Бульйон № 1.94	20	20
Маса напівфабрикату	—	**123**
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса смаженого биточка	—	**100**
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328, 1.340	—	150
Соус № 6.44	—	50
Вихід	—	**300**

Яловичину подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з дрібними отворами, додають шпик, подрібнений на м'ясорубці з решіткою із середніми отворами, розсипчастий рис, яйця, бульйон, спеції, сіль і ретельно перемішують.

Із приготовленої маси формують биточки округло-приплюснутої форми завтовшки 20—25 мм (по 1 шт. на порцію) і смажать.

Під час подавання биточки гарнірують і поливають соусом сметанним.

Гарніри: каша розсипчаста, картопля варена, пюре картопляне, овочі варені з жиром.

6.37. РІЖКИ М'ЯСНІ

Яловичина (котлетне м'ясо)	75	55
Свинина (котлетне м'ясо)	65	55
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	11	11
Маса котлетної маси	—	130
Для фаршу:		
Цибуля ріпчаста	29	24
Окіст тамбовський варений (зі шкурою й кістками)	26	20
Маса фаршу	—	30
Яйця	1/8 шт.	5
Хліб пшеничний (для сухарів)	12	11
Маса напівфабрикату	—	**175**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса смажених ріжків	—	**150**
Масло вершкове	5	5
Гарнір: № 1.338	—	70
№ 1.325	—	30
Сливи або яблука мариновані	55	30
Маса гарніру	—	**130**
Вихід	—	**285**

Яловичину й свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають яйця, воду, сіль, спеції й ретельно перемішують. Приготовлену масу формують у вигляді коржів завтовшки 10 мм (по 2 шт. на порцію), на середину яких кладуть фарш. Після цього краї коржів з'єднують і надають виробу форми ріжків. Потім змочують у льєзоні, обкачують у сухарях та смажать у фритюрі.

Для фаршу: дрібно нарізану ріпчасту цибулю обсмажують із нарізаним дрібними кубиками окостом і охолоджують.

Під час подавання ріжки м'ясні поливають маслом вершковим і гарнірують.

Гарніри: картопля смажена (із сирої), морква варена з жиром, сливи або яблука мариновані.

6.38. ПУКУЧЯЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (котлетне м'ясо)	94	80
Цибуля ріпчаста	12	10
Яйця	1/8 шт.	5
Бульйон або вода	5	5
Яйця (для льєзону)	1/8 шт.	5
Хліб пшеничний (для сухарів)	28	25
Маса напівфабрикату	—	**128**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смажених пукучяй	—	**100**
Гарнір:		
Гарнір № 1.339	—	60
Огірки свіжі	53	50
або огірки солоні	56	50
або огірки мариновані	91	50
або помідори свіжі	59	50
або помідори мариновані	91	50
або салат № 6.5	—	50
Маса гарніру	—	**110**
Вихід	—	**210**

Котлетне м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці разом із ріпчастою цибулею, додають яйця, перець, сіль, бульйон або воду й ретельно перемішують. З приготовленої маси формують кульки (по 2 шт. на порцію), змочують у льєзоні, обкачують у сухарях і смажать до золотистого кольору. Доводять до готовності в духовій шафі.

Подають пукучяй зі складним гарніром.

Гарніри: картопля, смажена у фритюрі, огірки свіжі або огірки солоні, або огірки мариновані, або помідори свіжі, або помідори мариновані, або салат із квашених буряків.

6.39. МЛИНЦІ ПО-КЕДАЙНСЬКИ

Картопля	267	200
Маса протертої картоплі	—	190[1]
Яйця	1/4 шт.	10
Для фаршу:		
Свинина (котлетне м'ясо)	59	50
Цибуля ріпчаста	13	11
Маса фаршу	—	**60**
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Маса смажених млинців	—	**210**
Для соусу:		
Сало шпик	17	16
Цибуля ріпчаста	18	15
Сметана	9	9
Маса соусу	—	30
Вихід	—	**240**

[1] Витрати під час протирання й зливання становлять 5%.

Сиру обчищену картоплю протирають, зливають рідину, додають сіль, яйця й ретельно перемішують. На сковороду з розігрітим жиром кладуть картопляну масу, після цього фарш, закривають його картопляною масою й обсмажують з обох боків. Доводять до готовності в духовій шафі.

Для фаршу: свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають спеції, сіль, дрібно нарізану ріпчасту цибулю й ретельно перемішують.

Для соусу: сало шпик, нарізане дрібними кубиками, смажать із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею. Потім додають сметану й доводять до кипіння.

Подають млинці по 2 шт. на порцію й поливають соусом.

6.40. КРОКЕТИ З ПЕЧІНКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	159	132
або печінка свиняча	150	132
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженої печінки	—	**90**
Цибуля ріпчаста	14	12
Масло вершкове	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	6
Яйця	1/4 шт.	10
Хліб пшеничний (для сухарів)	13	12
Маса напівфабрикату	—	**115**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса смажених крокетів	—	**100**
Масло вершкове	5	5
Хрін (корінь)	16	10
Гарнір № 1.325, 1.334, 1.338	—	130
Вихід	—	**240**

Підготовлену печінку нарізують дрібними кусочками, обсмажують, подрібнюють на м'ясорубці (решітки з отворами діаметра 3 і 5 мм), додають пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, спеції, сіль і ретельно перемішують. З приготовленої маси формують крокети у вигляді моркви (по 3—4 шт. на порцію), змочують у льєзоні, обкачують у сухарях і смажать у фритюрі до утворення добре підсмаженої кірочки. Доводять до готовності у духовій шафі.

Під час подавання крокети поливають маслом вершковим, подають натертий хрін і гарнір.

Гарніри: пюре картопляне, картопля смажена (із сирої), овочі варені з жиром.

СТРАВИ ІЗ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

6.41. КУРИ, ТУШКОВАНІ ПО-ДОМАШНЬОМУ

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	222	145
Жир тваринний топлений харчовий	8	8
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	250	200
Борошно пшеничне	4	4
Масло вершкове	5	5
Сметана	30	30
Бульйон	80	80
Маса тушкованих курей	—	**100**
Маса готових овочів і соусу	—	**250**
Вихід	—	**350**

Підготовлені тушки курей нарубують по 4—5 кусочків на порцію, обсмажують, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану скибочками моркву, пасероване без жиру борошно, масло вершкове, сметану, бульйон, перець чорний горошком, сіль і тушкують до готовності.

Подають з овочами й соусом, в якому тушкувалися кури.

6.42. КУРЧАТА, СМАЖЕНІ ПО-ДОМАШНЬОМУ

	БРУТТО	НЕТТО
Курчата	207	145
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Сметана	5	5
Маса смажених курчат[1]	—	**100**
Гарнір:		
Гарнір № 1.325	—	50
Яблука й сливи мариновані	73	40
Маса гарніру	—	**90**
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**195**

В оброблених курчат розрізують грудку вздовж, після чого надають тушці плоскої форми, посипають сіллю, перцем і смажать у духовій шафі, поливаючи водою. За 3—5 хв до закінчення смаження змащують сметаною.

Під час подавання гарнірують і поливають маслом вершковим.

Гарніри: овочі варені з жиром, яблука й сливи мариновані.

СОУСИ

6.43. СОУС СМЕТАННО-МАСЛЯНИЙ

Масло вершкове	515	515
Сметана	515	515
Вихід	—	**1000**

У розтоплене масло кладуть сметану й доводять до кипіння. Подають соус до страв із картоплі й сиру.

6.44. СОУС СМЕТАННИЙ

Цибуля ріпчаста	95	80
Масло вершкове	60	60
Борошно пшеничне	20	20
Бульйон	600	600
Сметана	500	500
Вихід	—	**1000**

[1] Зазначена маса готових курчат може бути більшою (відповідно до фактичної маси одержаних тушок).

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують, додають борошно й продовжують пасерування до золотистого кольору, після цього з'єднують із бульйоном і варять протягом 15—20 хв, проціджують, цибулю протирають, додають підігріту сметану й доводять до кипіння.

Подають соус до м'ясних страв.

6.45. СОУС СМЕТАННИЙ ІЗ ХРІНОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Хрін (корінь)	469	300
Сметана	640	640
Цукор	27	27
Оцет 3%-й	55	55
Вихід	—	**1000**

Хрін обчищають, натирають і змішують зі сметаною, заправляють цукром і оцтом.

Подають соус до яєць, фаршированих оселедцем.

6.46. СОУС ШКВАРКИ ЗІ СМЕТАНОЮ

Сало шпик	781	750
Сметана	350	350
Вихід	—	**1000**

Нарізане дрібними кубиками сало шпик смажать, з'єднують із підігрітою сметаною й доводять до кипіння.

Подають до борошняних страв.

6.47. СОУС МАЙОНЕЗ ЗІ СМЕТАНОЮ Й ОГІРКАМИ

Майонез	500	500
Сметана	200	200
Огірки солоні	533	320
або огірки мариновані	582	320
Вихід	—	**1000**

Огірки солоні (обчищені, без серцевини) або мариновані, нарізані дрібними кубиками, з'єднують із майонезом, додають сметану й перемішують.

Подають соус до холодних і гарячих страв із м'яса й риби.

СОЛОДКІ СТРАВИ Й НАПОЇ

6.48. КОМПОТ ІЗ РЕВЕНЮ

Ревінь (черешки)	307	230
Цукор	120	120
Вода	850	850
Вихід	—	**1000**

Ревінь миють, обчищають, нарізують кусочками розміром 5—10 мм, заливають гарячим сиропом і варять до готовності. Для приготування сиропу в гарячій воді розчиняють цукор, доводять до кипіння, проварюють протягом 10—12 хв і проціджують.

Готовий компот охолоджують і подають по 150—200 г на порцію.

6.49. КИСІЛЬ ІЗ ХЛІБА

	БРУТТО	НЕТТО
Хліб житній	555	555
Вода	1000	1000
Цукор	165	165
Кислота лимонна	1,5	1,5
Крохмаль картопляний	60	60
Вихід	—	**1000**

Підсушений подрібнений хліб заливають окропом і залишають на 2—3 год, після цього проціджують, хліб віджимають. В отриманий хлібний настій (частину його охолоджують і використовують для розведення крохмалю) додають цукор, кислоту лимонну, кип'ятять, після цього при помішуванні відразу заливають підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння.

Готовий кисіль подають по 150—200 г на порцію.

6.50. МУС ІЗ ДЖЕМУ

Джем	30	30
Цукор	2	2
Желатин	2	2
Вода	75	75
Кислота лимонна	0,2	0,2
Маса мусу	—	**100**
Для соусу:		
Джем	16	16
Вода	16	16
Кислота лимонна	0,06	0,06
Маса соусу	—	**30**
Вихід	—	**130**

Желатин заливають 8-кратною кількістю охолодженої кип'яченої води, залишають для набухання на 1—1,5 год, розчиняють у гарячому сиропі, додають джем, лимонну кислоту, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують до температури 30—40°С. Потім збивають доти, поки суміш не перетвориться на пишну масу. Після цього швидко, не даючи повністю застигнути (при температурі 30—35°С), мус розливають у форми або креманки й охолоджують.

Для соусу: у джем додають киплячу воду й лимонну кислоту, перемішують і проціджують.

Перед подаванням форму з мусом на 2/3 об'єму занурюють на декілька секунд у теплу воду.

Мус нарізують на порції, кладуть у креманки й поливають соусом.

6.51. КРЕМ СМЕТАННИЙ

Сметана (жирн. 36%)	900	900
Рафінадна пудра	150	150
Ванілін	0,15	0,15
Вихід	—	**1000**

Охолоджену сметану збивають до утворення густої пишної маси. Перед закінченням збивання додають рафінадну пудру й ванілін, розчинений у гарячій воді у співвідношенні 1:20. Готовий крем швидко розливають у креманки й охолоджують.

Під час подавання крем поливають варенням (30 г на порцію).

6.52. КМИННИЙ НАПІЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Кмин	15	15
Вода	1200	1200
Цукор	150	150
Дріжджі (пресовані)	7	7
Кислота лимонна	2	2
Вихід	—	**1000**

Кмин перебирають, миють, заливають холодною водою й варять протягом 30—45 хв при слабкому кипінні. Потім проціджують, кладуть цукор, охолоджують до температури 20°С, додають розведені теплою кип'яченою водою дріжджі й залишають для бродіння на 12 год. Після бродіння проціджують, додають лимонну кислоту й охолоджують.

Подають напій із скибочкою лимона (2 г нетто на порцію).

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

6.53. ВАРЕНИКИ З КАРТОПЛЕЮ

Борошно пшеничне	50	50
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	26	26
Сіль	0,8	0,8
Маса тіста	—	75
Для фаршу:		
Картопля	104	78/76[1]
Цибуля ріпчаста	12	10/5[2]
Масло вершкове	5	5
Сіль	0,8	0,8
Маса фаршу	—	85
Маса напівфабрикату	—	**160**
Маса готових вареників	—	**175**
Соус № 6.46	—	30
Вихід	—	**205**

У просіяне борошно вливають нагріту до температури 30—35°С воду з розчиненою в ній сіллю й замішують тісто до однорідної консистенції. Перед формуванням тісто витримують протягом 30—40 хв.

Готове тісто, скатане у вигляді джгута, нарізують кусочками масою 10—11 г, розкачують їх на кружальця завтовшки 1,5 мм, кладуть на них фарш (12—13 г на 1 шт.) і защіпують, надаючи виробу форми вареників. Вареники занурюють у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Для фаршу: обчищену картоплю варять у підсоленій воді, відвар зливають, гарячу картоплю протирають. Потім додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, сіль і ретельно перемішують.

Під час подавання вареники (по 6—7 шт. на порцію) поливають соусом шкварки зі сметаною (№ 6.46).

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса обчищеної вареної картоплі.

[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

6.54. СКРИЛЯЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	67	67
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/5 шт.	8
Вода	25	25
Сіль	2	2
Маса тіста	—	100
Маса варених скриляй	—	**150**
Соус № 6.46	—	30
Вихід	—	**180**

З борошна, яєць, солі й води замішують тісто, розкачують його на шар завтовшки 2,5—3 мм і нарізують ромбиками зі стороною 30 мм. Підготовлені скриляй занурюють у киплячу підсолену воду й варять до готовності.

Під час подавання скриляй поливають соусом шкварки зі сметаною.

6.55. АБРЕДУКОЙ

Борошно пшеничне	92	92
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	40	40
Сіль	2	2
Маса тіста	—	130
Маса варених абредукой	—	**180**
Соус № 6.43	—	20
Вихід	—	**200**

З борошна, води й солі готують тісто, розділяють на куски й надають їм форми джгутів завтовшки 15—20 мм. Після цього нарізують на куски завдовжки 25—30 мм і за допомогою натискування негострого боку тертки роблять жолонок (утворюються продовгуваті вироби з хвилястою поверхнею).

Підготовлені вироби (абредукой) занурюють у киплячу підсолену воду й варять 10 хв.

Під час подавання поливають соусом сметанно-масляним.

СТРАВИ ЛАТВІЙСЬКОЇ КУХНІ

Територія Латвії тривалий час входила до складу різних держав. Це, природно, не могло не позначитись на латвійській кухні. Так, у Північній Латвії помітний вплив естонської молочної кухні, у Західній Латвії переважним був німецький вплив, що виявилось у пристрасті до копченого м'яса й шпику. Східна Латвія зазнавала сильного впливу литовської й білоруської кухонь.

Проте в латвійській кухні можна виділити загальні страви, що становлять основу національної кулінарії. До таких належать різноманітні охолоджені страви з риби, м'яса, салати й холодні соуси; путри — овоче-зернові кашки з додаванням шпику, копченого м'яса або риби, а також кисломолочні вироби — кефір, кисле молоко, сироватка, пахта, сметана й передусім домашні сири.

Латвійській кулінарії властиве широке використання солоних і маринованих оселедців, кільок і копченої риби (салаки). З ароматичних овочів найчастіше вживають ріпчасту й зелену цибулю, корені петрушки й селери, зелень петрушки й кропу.

У Східній Латвії до молочних страв, житнього хліба, м'ясних страв, квашеної капусти додають кмин. Зі шпиком, копченим м'ясом, охолодженими м'ясними закусками вживають гірчицю.

Таким чином, смакову гаму латвійської кухні можна вважати помірно кислувато-солонуватою.

Основу латвійської кухні становлять різноманітні перероблені продукти хліборобства й передусім борошно грубого помелу. З житнього й пшеничного борошна грубого помелу випікають хліб "Караша", коржі із сиром і шпиком, ватрушки з картопляно-морквяною начинкою. Із пшеничного борошна дрібного помелу готують пиріжки зі шпиком, пироги, булочки, печиво, торти.

Значною популярністю користуються страви з бобових (особливо з гороху) зі шпиком. Улюбленими стравами вважаються густі каші із гороху, бобів і перлових крупів, галушки з гороху або бобів із пахтою або кефіром.

Латиші вживають в їжу багато картоплі й овочів. Варена або смажена картопля з різноманітними приправами користується незмінним попитом.

У латвійській національній кухні з перших страв дуже популярні кислий молочний суп, хлібний суп, холодні супи, що готують на хлібному квасі або настої житнього хліба, кислому молоці, пахті, кефірі, рибному бульйоні, овочевому або фруктовому відварах. Готують також супи м'ясні, рибні, овочеві, грибні (вегетаріанські), супи-пюре. М'ясні супи готують із використанням свіжого, солоного або копченого м'яса.

Для приготування холодних закусок і других страв широко використовується прісноводна й морська (океанська) риба. При цьому застосовуються всі види теплового обробляння.

В їжу вживають свинину, телятину, баранину, яловичину у вареному, смаженому, тушкованому й запеченому видах. Особливо поширене тушковане м'ясо з овочами, рисом, чорносливом, соусами. Для надання їжі своєрідного смаку й аромату м'ясо запікають разом з овочами, грибами, оселедцями. Запечене м'ясо подають у формі, в якій воно запікалось, з різноманітними овочевими салатами.

Для латвійської кухні характерний широкий вибір солодких страв, які готують із свіжих, сушених, консервованих ягід і фруктів (яблук, червоної і чорної смородини, аґрусу, журавлини), а також із борошна, крупів, молочних та яєчних продуктів. Складовою частиною солодких страв є також кава, какао, горіхи, мигдаль, родзинки, ванілін, лимонна кислота, лимонний сік і цедра, желатин, крохмаль тощо.

Солодкі страви (десерт) подають, як правило, наприкінці обіду, але їх також можна подавати на вечерю й під час прийому гостей після холодного столу. Десертом є фрукти й ягоди, збиті вершки, фруктові й ягідні супи, киселі, компоти, желе, муси, креми, запіканки, пудинги, солодкі сирні маси.

З напоїв у латишів найпопулярніші чорна кава й пиво. Влітку як освіжаючий напій вживається збитень, напій "Відземський". Їх готують із житнього борошна, води, кислого молока й дріжджів.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

1. РАСОЛС (САЛАТ "РАСОЛС")

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Оселедець	31	15	21	10
Свинина (грудна й лопаткова частини)	79	67	39	33
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	88	65	43	32
Маса вареного м'яса	—	**40**	—	**20**
Картопля	82	60[1]	41	30[1]
Огірки солоні	50	40	25	20
Яблука	14	10	7	5
Яйця	1/2 шт.	20	1/4 шт.	10
Сметана	35	35	20	20
Оцет 3%-й	8	8	5	5
Гірчиця столова	2	2	1	1
Хрін (корінь)	16	10	11	7
Вихід	—	**235**	—	**125**

Філе (м'якоть) оселедця, варене м'ясо, варену обчищену картоплю, солоні **огірки**, обчищені від шкірки, яблука (антонівка), обчищені від шкірки й без **насіннєвих** гнізд, зварені круто яйця нарізують кубиками, заправляють **сумішшю** сметани, оцту, гірчиці, тертого хріну й перемішують.

7.2. САЛАТ "ЛАТГАЛЕ"

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	314	250[2]
Цибуля зелена	200	160
Горошок зелений консервований	385	250

[1] Маса вареної обчищеної картоплі.
[2] Маса вареної обчищеної моркви.

	БРУТТО	НЕТТО
Окіст копчено-варений (без шкури, з кістками)	250	200
Майонез	150	150
Вихід	—	**1000**

Варену обчищену моркву нарізують соломкою, додають дрібно нарізану зелену цибулю, консервований зелений горошок, частину окосту, нарізаного соломкою.

Салат заправляють майонезом, перемішують, викладають гіркою й оформлюють кусочками окосту, що залишився.

7.3. СВАЙГУ КАПОСТУ, АБОЛУ УН СЕЛЕРІЮ САЛАТИ (САЛАТ ІЗ БІЛОКАЧАННОЇ КАПУСТИ, ЯБЛУК І СЕЛЕРИ)

Капуста білокачанна	525	420
Яблука	286	200
Селера молода (корінь)	159	130
Хрін (корінь)	78	50
Лимон (для соку)	60	25
Цукор	10	10
Сметана	150	150
Селера (зелень)	30	25
Вихід	—	**1000**

Підготовлену капусту шаткують, яблука, обчищені від шкірки й без насіннєвих гнізд, селеру й хрін нарізують тонкою соломкою, додають лимонний сік, сіль, цукор, заправляють сметаною й перемішують.

Під час подавання салат прикрашають дрібно нарізаною зеленню селери.

7.4. ПУРАВУ УН АБОЛУ САЛАТИ (САЛАТ ІЗ ЦИБУЛІ-ПОРЕЮ Й ЯБЛУК)

Цибуля-порей	395	300
Яйця	$2\frac{1}{2}$ шт.	100
Сметана	250	250
Яблука	429	300
Цукор	50	50
Цибуля-порей (листя)	13	10
Вихід	—	**1000**

Цибулю-порей дрібно нарізують, варені яйця нарізують кружальцями. Викладують салат шарами, чергуючи цибулю-порей і яйця, заливаючи кожний шар приготовленим соусом.

Для соусу: у сметану додають натерті на тертці з великими отворами яблука, обчищені від шкірки й без насіннєвих гнізд, сіль, цукор і перемішують.

Під час подавання салат прикрашають листям цибулі-порею й кружальцями яєць.

7.5. ПУПИНЮ УН БІЄШУ САЛАТИ (САЛАТ ІЗ КВАСОЛІ З БУРЯКАМИ)

Буряки	204	160[1]
Квасоля	265	262
Маса вареної квасолі	—	**550**

[1] Маса варених обчищених буряків.

	БРУТТО	НЕТТО
Хрін (корінь)	39	25
Цибуля зелена	19	15
Сметана	250	250
Хрін	14	10
Вихід	—	**1000**

Варені обчищені буряки нарізують кубиками, додають варену квасолю, тертий хрін, дрібно нарізану зелену цибулю, заправляють сметаною й перемішують.

Під час подавання салат посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

7.6. СІЄКРА УН АБОЛУ САЛАТИ (САЛАТ ІЗ СИРУ ТА ЯБЛУК)

Сир (прибалтійський)	417	400
Яблука	257	180
Сметана	400	400
Кислота лимонна	1	1
Цукор	15	15
Помідори свіжі	12	10
Хрін	7	5
Вихід	—	**1000**

Сир та яблука (антонівка), обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, натирають на тертці з великими отворами, заправляють сметаною, в яку додають сіль, лимонну кислоту й цукор, і перемішують.

Салат укладують гіркою, прикрашають скибочками помідорів, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

7.7. ДАРЗЕНЮ АСОРТІ (АСОРТІ ОВОЧЕВЕ)

Капуста білокачанна	40	32/20[1]
Капуста червонокачанна	38	32/20[1]
Оцет 3%-й	5	5
Селера молода (корінь)	24	20
Лимон (для соку)	14	6
або кислота лимонна	0,8	0,8
Морква	25	20
Редька	29	20
Огірки свіжі	25	20
або огірки мариновані	36	20
Сметана	60	60
Цибуля зелена	8	6
Салат	7	5
Вихід	—	**200**

Білокачанну та червонокачанну капусту шаткують, посипають сіллю, перетирають до виділення соку, віджимають і заправляють оцтом. Селеру дрібно нарізують, додають лимонний сік або лимонну кислоту, розчинену в теплій кип'яченій воді (співвідношення 1:5), і перетирають. Моркву, редьку, свіжі огірки, обчищені від шкірки, або мариновані нарізують соломкою.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса перетертої із сіллю капусти.

На середину тарілки кладуть сметану, навколо гірками викладують овочі, зверху посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею й прикрашають листям салату.

7.8. САКНЮ РАСОЛС АР АБОЛІЄМ (САЛАТ ОВОЧЕВИЙ З ЯБЛУКАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яблука	143	100
Картопля	302	220[1]
Морква	138	110[1]
Огірки мариновані	182	100
або огірки свіжі	125	100
Горошок зелений консервований	308	200
Цибуля зелена	38	30
Сметана або майонез, або соус № 7.43, 7.44	—	250
Вихід	—	**1000**

Яблука, обчищені від шкірки, без насінневих гнізд, варені обчищені картоплю й моркву, мариновані або свіжі огірки, обчищені від шкірки, нарізують кубиками, додають консервований зелений горошок, дрібно нарізану зелену цибулю, заправляють сметаною або майонезом, або соусом пікантним і перемішують.

7.9. ПІЛДІТАС ОЛАС (ЯЙЦЯ ФАРШИРОВАНІ)

Яйця	1 шт.	40
Кільки[2]	22	10
Масло вершкове	10	10
Гірчиця столова	2	2
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**65**

Яйця, зварені круто, розрізують вздовж, виймають жовтки, протирають їх з половиною м'якоті кільок, додають масло вершкове, сіль, гірчицю, злегка розігрівають і ретельно вибивають. Після цього вкладають масу в білки, нижню частину яких трохи зрізують для надання їм стійкості, і оформлюють кільками й зеленню петрушки, що залишилася.

7.10. ОЛАС ПІЛДІТАС АР СИПОЛІЄМ (ЯЙЦЯ, ФАРШИРОВАНІ ЦИБУЛЕЮ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2 шт.	80	1 шт.	40
Цибуля ріпчаста	38	32	26	22
Масло вершкове	5	5	3	3
Маса пасерованої цибулі	—	**16**	—	**11**
Масло вершкове	15	15	7	7
Сметана	24	24	12	12
Гірчиця столова	2	2	1	1
Вихід	—	**135**	—	**70**

[1] Маса варених обчищених овочів.
[2] Норми витрат вказані на кільки (у банках) при розбиранні на філе (м'якоть).

Яйця, зварені круто, розрізують вздовж, виймають жовтки, протирають їх і з'єднують із дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею, додають розм'якшене масло вершкове, половину сметани, гірчицю, сіль і перемішують. Цією масою заповнюють яєчні білки, як описано в рец. № 7.9, і поливають сметаною, що залишалася.

7.11. РЕНЬГЕС МАРИНАДЕ (САЛАКА ПІД МАРИНАДОМ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Салака	135	115	104	88
Борошно пшеничне	6	6	3	3
Яйця	1/8 шт.	5	1/10 шт.	4
Сухарі	6	6	3	3
Маса напівфабрикату	—	**130**	—	**97**
Олія	10	10	8	8
Маса смаженої риби	—	**100**	—	**75**
Маринад № 1.383		100		75
Вихід	—	**200**	—	**150**

Салаку, оброблену цілою тушкою з головою (без нутрощів і зябер), ретельно миють, посипають сіллю, обкачують у борошні, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях, обсмажують із двох боків до утворення рум'яної кірки й доводять до готовності в духовій шафі. Після цього охолоджують і заливають маринадом овочевим без томату.

7.12. СІЛЬКЕ АР АБОЛІЄМ (ОСЕЛЕДЕЦЬ З ЯБЛУКАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Оселедець	104	50
Цибуля ріпчаста	24	20
Яблука	37	26
Соус томатний гострий	50	50
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**150**

Філе оселедця (м'якоть) нарізують тонкими кусочками, гарнірують ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, і нарізаними скибочками яблуками, обчищеними від шкірки, без насіннєвих гнізд.

Під час подавання оселедець і гарнір поливають томатним соусом, прикрашають зеленню петрушки.

7.13. СІЛЬКЮ ВЕЛТНІШІ (РУЛЕТ З ОСЕЛЕДЦЯ)

Оселедець[1]	91	50
Петрушка (зелень)	7	5
Гвоздика	0,01	0,01
Маринад (білий)	—	46
Вихід	—	**100**

[1] Норма відходів при розбиранні оселедця на філе з шкірою без кісток становить 45%

	БРУТТО	НЕТТО
Для маринаду:		
Цибуля ріпчаста	476	400
Морква	375	300
Оцет 3%-й	400	400
Цукор	35	35
Перець чорний горошком	1	1
Лавровий лист	0,1	0,1
Вода	140	140
Вихід маринаду	—	**1000**

Оселедець вимочують, видаляють кістки (шкіру не знімають), після цього внутрішню поверхню посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, скручують у вигляді рулетиків і зверху закріплюють гвоздикою. Рулетики заливають охолодженим білим маринадом і залишають на одну добу для маринування.

Для маринаду: у киплячу воду кладуть ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, моркву, нарізану зірочками, і варять до готовності. Після цього додають оцет, цукор, перець, лавровий лист, доводять до кипіння й охолоджують.

Під час подавання рулетики поливають маринадом.

7.14. ТЕЛЯ ГАЛЯС РУЛЕТЕ АР МЕЛІ УН АКНАМ (РУЛЕТ ІЗ ТЕЛЯТИНИ З ЯЗИКОМ І ПЕЧІНКОЮ)

Телятина (грудна частина)	95	63
Свинина (котлетне м'ясо)	47	40
Молоко	9	9
Яйця	1/4 шт.	10
Маса фаршу	—	**58**
Язик яловичий	25	25
Маса вареного язика	—	**15**
Печінка яловича	27	22
Маса вареної печінки	—	**15**
Маса напівфабрикату	—	**150**
Цибуля ріпчаста	6	5
Морква	6	5
Петрушка (корінь)	7	5
Маса готового рулету	—	**100**
Огірки мариновані	45	25
або горошок зелений консервований	38	25
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**130**

Свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають молоко, яйця, сіль, ретельно перемішують. Язик і печінку яловичі варять, після цього нарізують брусочками.

Великі куски м'якоті грудної частини телятини відбивають, посипають сіллю й перцем, рівномірно покривають фаршем із свинини й викладають підготовлені язик і печінку. Виріб скручують у вигляді рулету, перев'язують, заливають бульйоном, додають цибулю, моркву, петрушку, нарізані скибочками, і припускають. За 5—10 хв до готовності додають лавровий лист, перець чорний мелений. Готовий виріб охолоджують і кладуть під гніт.

Під час подавання нарізують скибочками по 2 шт. на порцію, гарнірують маринованими огірками або зеленим горошком, прикрашають зеленню петрушки.

СУПИ

7.15. ПУПИНЮ ЗУПА (СУП ІЗ КВАСОЛЕЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля	101	100
Крупи ячні	10	10
Морква	63	50
Картопля	133	100
Цибуля ріпчаста	24	20
або цибуля-порей	26	20
Петрушка (корінь)	11	8
Бульйон № 1.94 або вода	900	900
Петрушка (зелень)	5	4
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон або воду закладають підготовлену, попередньо замочену в холодній воді протягом 5—8 год квасолю, підготовлені крупи і варять до напівготовності. Після цього додають нарізані скибочками моркву й картоплю, дрібно нарізані ріпчасту цибулю або цибулю-порей, корінь петрушки й варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть спеції, сіль.

Суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки; можна подавати з м'ясом.

7.16. ПІЄНА ЗУПА АР КАРТУПЕЛІЄМ УН ПУТРИЙМІЄМ (СУП МОЛОЧНИЙ ІЗ КАРТОПЛЕЮ Й КРУПАМИ)

Молоко	500	500
Вода	300	300
Крупи ячні	30	30
Картопля	360	270
Сметана	20	20
Вихід	—	**1000**

Підготовлені крупи кладуть у киплячу воду й варять до напівготовності. Після цього додають картоплю, нарізану кубиками, молоко й варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть сіль.

Під час подавання суп заправляють сметаною.

7.17. ПІЄНА ЗУПА АЧ САКНЕМ (СУП МОЛОЧНИЙ З ОВОЧАМИ)

Молоко	500	500
Вода	200	200
Морква	63	50
Бруква	38	30
Капуста цвітна	288	150
Картопля	200	150
Горошок зелений свіжий	50	50
Масло вершкове	10	10
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**1000**

Моркву й брукву нарізують кубиками, цвітну капусту розбирають на дрібні суцвіття, картоплю нарізують кубиками або скибочками.

У киплячу воду кладуть моркву, брукву й варять до напівготовності, після цього додають цвітну капусту, картоплю, горошок зелений і варять при слабкому кипінні до готовності.

За 5—10 хв до закінчення варіння вливають гаряче молоко, додають сіль і доводять до кипіння.

Під час подавання суп заправляють маслом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

7.18. ПІЄНА ЗУПА АР СПЕКІ (СУП МОЛОЧНИЙ ІЗ КОПЧЕНОСТЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Молоко	500	500
Вода	200	200
Корейка копчена	79	60[1]
Цибуля ріпчаста	48	40
Маргарин	10	10
Морква	100	80
Картопля	400	300
Вихід	—	**1000**

Корейку відварюють, видаляють шкуру й кістки, нарізують кубиками, обсмажують разом із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, після цього кладуть у киплячу воду, додають нарізані кубиками моркву, картоплю й варять 20 хв. Наприкінці варіння додають гаряче молоко, сіль і доводять до кипіння.

7.19. ЗИВЮ АУНСТА ЗУПА (СУП ХОЛОДНИЙ ІЗ РИБОЮ)

Рибні харчові відходи	450	450
Яйця (білки для відтяжки)	1 1/4 шт.	50
Кислота лимонна (для відтяжки)	0,4	0,4
Цибуля ріпчаста	40	34
Петрушка (корінь)	12	9
Судак	342	188
або тріска[2]	238	183
або окунь морський	258	188
Маса вареної риби	—	**150**
Огірки свіжі	75	60
Цибуля зелена	13	10
Кріп	14	10
Яйця	1 шт.	40
Цукор	5	5
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**
Сметана	80	80
Маса вареної риби на порцію 500 г	—	75

Підготовлені рибні харчові відходи заливають холодною водою, після закипання знімають піну, додають ріпчасту цибулю, корінь петрушки й варять при слабкому кипінні протягом 40—50 хв. Бульйон проціджують, кладуть підготовлені порції риби (філе зі шкірою й реберними кістками), сіль, спеції. Після закінчення варіння рибу виймають, бульйон проціджують і освітлюють

1 Маса вареної корейки.

2 Норми закладки вказано на тріску, окунь морський випотрошені й без голови.

...ними білками (рец. № 1.386). Замість оцту для відтяжки використовують ...лоту лимонну. Готовий бульйон проціджують, охолоджують, додають обчи...ні від шкірки свіжі огірки, нарізані соломкою, дрібно нарізані зелену ци...лю, кріп, варені січені яйця й цукор.

Під час подавання в суп кладуть 1—2 кусочки вареної риби, сметану.

20. МАЙЗЕС ЗУПА (СУП ХЛІБНИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
...іб житній	250	250
...зинки	71	70
або суміш сухофруктів (яблук, груш, ...носливу, урюку, кураги та інших)	70	70
Маса варених плодів і ягід	—	**140**
...лука свіжі	104	73
...равлина	103	70[1]
...кор	130	130
...ода	0,03	0,03
...ва	600	600
Вихід	—	**1000**
Для вершків збитих:		
...шки (жирн. 35%)	90	90
...ванільна пудра	15	15
Маса збитих вершків	—	**100**

Житній хліб добре підсушують, подрібнюють, засипають у киплячу воду, ...шають на 30—40 хв для настоювання, періодично перемішуючи, після ...го проціджують.

Замочений хліб, що залишився після проціджування, протирають, додають ...оціджений хлібний настій, перебрані й промиті родзинки, нарізані скибоч...ами яблука, обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, корицю, цукор і ва...ть протягом 10 хв. Наприкінці варіння додають журавлинний сік, ...мішують і охолоджують.

При використанні суміші сухофруктів сушені плоди та ягоди перебирають, ...ивають і сортують за видами. Великі яблука й груші розрізують на 2—4 ...стини, заливають хлібним настоєм і варять у закритій посудині протягом ...—20 хв. Після цього додають протертий хліб, інші плоди та ягоди, підго...влені свіжі яблука, корицю, цукор і варять до готовності.

Подають суп зі збитими вершками (50 г на порцію).

21. АБОЛУ ЗУПА АР КЛІМПАМ (СУП ІЗ ЯБЛУК ІЗ ГАЛУШКАМИ)

...блука	321	225
Маса варених яблук	—	**180**
...дра лимонна	10	10
...рохмаль картопляний	20	20
Цукор	100	100
Кориця	1	1
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Галушки готові № 1.452	—	120

1 Маса соку.

Цедру нарізують тонкою соломкою, бланширують, заливають гарячою водою й доводять до кипіння. Відвар проціджують, додають цукор, корицю, нарізані кубиками яблука, обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, і варять з моменту закипання 3—4 хв. Після цього заварюють крохмалем, заздалегідь розведеним в охолодженому відварі у співвідношенні 1:4 і проціженим, і доводять до кипіння.

Галушки варять окремо і кладуть у суп під час подавання.

7.22. РАБАРБЕРУ ЗУПА (СУП З РЕВЕНЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Ревінь овочевий свіжий	333	250
Маса вареного ревеню	—	**250**
Цукор	100	100
Цедра лимонна	10	10
Гвоздика	2	2
Кориця	1	1
Крохмаль картопляний	15	15
Вино десертне	50	50
Вода	870	870
Вихід	—	**1000**
Печиво на порцію супу 500 г	—	40

У відвар із цедри, підготовлений, як вказано в рец. № 7.21, кладуть ревінь, очищений від шкірки й нарізаний кубиками, цукор і варять протягом 5—10 хв. Наприкінці варіння додають гвоздику, корицю, заварюють підготовленим крохмалем (див. рец. № 7.21), доводять до кипіння, охолоджують і додають червоне десертне вино.

Суп можна готувати без вина. Окремо подають печиво.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ, БОБОВИХ, КРУПІВ

7.23. ВАРІТАС САКНЕС (ОВОЧІ З ВІДВАРОМ)

Картопля	807	605
Морква	69	55
Петрушка (корінь)	73	55
Цибуля ріпчаста	60	50
Вода	350	350
Маса варених овочів	—	**740**
Маса відвару	—	230
Масло вершкове	30	30
Петрушка (зелень)	20	15
Вихід	—	**1000**

Сирі обчищені картоплю, моркву й корінь петрушки, нарізані кубиками, кладуть у киплячу воду, доводять до кипіння й варять протягом 15—20 хв. За 10 хв до закінчення варіння кладуть ріпчасту цибулю, нарізану кубиками, сіль і доводять до готовності.

Подають як самостійну страву по 150—200 г на порцію, поливають маслом вершковим і прикрашають зеленню петрушки.

7.24. РИВЕТУ КАРТУПЕЛЮ БІЄЗЕНІС (ПЮРЕ З ТЕРТОЇ КАРТОПЛІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	167	125/90[1]
Молоко	74	74
Маса пюре	—	**150**
Масло вершкове	10	10
або сало шпик	30	29
Маса смаженого шпику	—	25
Вихід: з маслом	—	**160**
зі шпиком	—	**175**

Сиру обчищену картоплю протирають, віджимають сік. Картопляні вичавки кладуть у кипляче молоко, доводять до кипіння, додають сіль і варять, помішуючи, до розм'якшення.

Подають гарячим із маслом або нарізаним кубиками підсмаженим салом шпик.

Картопляний сік використовують для приготування овочевих відварів.

7.25. КАРТУПЕЛЮ БІЄЗЕНЯ УН ГАЛЯС САЦЕПУМС (КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА ІЗ СИРОМ ЗІ СВИНОКОПЧЕНОСТЯМИ)

Картопля	213	155[2]
Маргарин	8	8
Маса смаженої картоплі	—	**129**
Сир	76	75
Яйця	1 шт.	40
Молоко	60	60
Цибулини	0,5	0,5
Маргарин (для змащування посуду)	2	2
Маса напівфабрикату	—	**303**
Маса готового продукту	—	**260**
Окіст копчено-варений або варений (з шкурою й кістками)	34	26
Маргарин	3	3
Маса обсмаженого окосту	—	**23**
Цибуля зелена	3	2
Вихід	—	**285**

Зварену в шкірці й обчищену картоплю нарізують кружальцями, обсмажують і викладують на змащені жиром лист або порційну сковороду. Зверху кладуть протертий сир, змішаний з яйцями, заливають молоком із додаванням солі, посипають промитим окропом кмином і запікають до утворення кірочки.

Під час подавання зверху кладуть нарізаний кубиками обсмажений окіст і посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса протертої й віджатої картоплі.

[2] Маса вареної обчищеної картоплі.

7.26. ЗИРНІ АР СПЕКІ (СІРИЙ ГОРОХ ЗІ ШПИКОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Горох (сірий)	97	96
Маса вареного гороху	—	**200**
Сало шпик	33	32
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	**35**
Петрушка (зелень)	3	2,5
Кисле молоко або пахта	211	200
Вихід	—	**427**

Горох перебирають, промивають і замочують у холодній воді протягом 5—8 год. Перед варінням горох заливають холодною водою (2,5 *л* на 1 кг гороху) і варять у закритій посудині при слабкому, але безперервному кипінні протягом 1—1,5 год.

Після того як горох стане м'яким, варіння припиняють, додають сіль (3—4 г на порцію варених бобових) і залишають на 15—20 хв у відварі, який після цього зливають. Сало шпик нарізують дрібними кубиками, обсмажують, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю й пасерують.

Під час подавання горох заправляють пасерованою зі шпиком ріпчастою цибулею, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Окремо подають кисле молоко або пахту.

7.27. КОЧА (КАША ПЕРЛОВА ПО-ЛАТИСЬКИ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Крупи перлові	67	67	50	50
Вода	160	160	120	120
Маса каші	—	**200**	—	**150**
Цибуля ріпчаста	30	25	25	21
Сало шпик	34	33	20	19
Маса пасерованої зі шпиком цибулі	—	**40**	—	**25**
Кисле молоко	211	200	211	200
Вихід	—	**440**	—	**375**

Крупи просіюють, перебирають, промивають спочатку теплою, а потім гарячою водою, насипають на лист шаром завтовшки не більш як 4 см і, періодично помішуючи, обсмажують у духовій шафі при температурі 110—120°С до світло-жовтого кольору. Окремо пасерують дрібно нарізану ріпчасту цибулю на салі шпик, нарізаному кубиками. У посудину шарами викладують крупи й пасеровану ріпчасту цибулю із салом шпик, заливають окропом, додають сіль і варять до загустіння. Після цього посудину щільно закривають кришкою й доводять кашу до готовності в духовій шафі протягом 1,5—2 год.

Кашу подають із кислим молоком.

7.28. РУПМАЙЗЕС САЦЕПУМС (ЗАПІКАНКА З ЖИТНЬОГО ХЛІБА Й ЯБЛУК)

	БРУТТО	НЕТТО
Хліб житній	119	100[1]
Маса підсмаженого хліба	—	**75**
Цукор	15	15
Яблука свіжі	143	100
Цукор	15	15
Масло вершкове	8	8
Маса готових яблук	—	**100**
Молоко	50	50
Яйця	1/4 шт.	10
Кориця	1	1
Масло вершкове або маргарин (для змащування посуду)	2	2
Маса напівфабрикату	—	**250**
Маса готової запіканки	—	**225**
Молоко	211	200
Вихід	—	**425**

Із житнього хліба зрізують скоринки, підсушують його в духовій шафі, подрібнюють, обсмажують на маслі, посипають цукром і перемішують.

Яблука, обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, нарізують скибочками, заливають водою й припускають із додаванням цукру й масла. У порційну сковороду (посудину), змащену маслом, викладують шарами впереміж хліб і яблука (нижній і верхній шари — з хліба), заливають молочно-яєчною сумішшю, посипають корицею й запікають до утворення рум'яної кірочки.

Під час подавання до запіканки окремо подають кип'ячене молоко.

[1] Маса хліба, нарізаного без скоринок.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ, СИРУ

7.29. ОМЛЕТЕ АР АУЗУ ПАРЕЛАМ (ОМЛЕТ ІЗ ВІВСЯНИМИ ПЛАСТІВЦЯМИ ЗАПЕЧЕНИЙ)

Яйця	2 шт.	80
Молоко	100	100
Пластівці вівсяні "Геркулес"	25	25
Цукор	8	8
Маргарин (для змащування посуду)	5	5
Маса готового омлету	—	**185**
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**190**

Вівсяні пластівці засипають у кипляче молоко й залишають для набухання. У масу, що охолонула (температура не вище 40°С), додають розтерті із цукром жовтки яєць, перемішують, вводять збиті яєчні білки, виливають на розігріту, змащену жиром порційну сковороду (лист) і запікають у духовій шафі протягом 5—7 хв.

Під час подавання поливають розтопленим маслом вершковим або маргарином.

7.30. САЦЕПУМС "ПАРЕЛА" (ЗАПІКАНКА СИРНА З ВІВСЯНИМИ ПЛАСТІВЦЯМИ)

Сир	121	120
Пластівці вівсяні "Геркулес"	10	10
Масло вершкове	10	10

	БРУТТО	НЕТТО
Цукор	20	20
Яйця	1/5 шт.	8
Кориця	1	1
Борошно пшеничне	5	5
Маргарин (для змащування посуду)	5	5
Сухарі	5	5
Сметана	5	5
Маса готової запіканки	—	**150**
Соус № 1.389—1.391	—	75
Вихід	—	**225**

Протертий сир змішують із вівсяними пластівцями, підсмаженими на маслі вершковому, цукром, борошном, яйцями, корицею, сіллю. Підготовлену масу викладують шаром 3—4 см на змащений жиром і посипаний сухарями посуд. Поверхню маси розрівнюють, змащують сметаною, запікають у духовій шафі протягом 20—30 хв до утворення на поверхні рум'яної кірочки.

Під час подавання нарізану на куски прямокутної форми запіканку поливають солодким соусом суничним або малиновим, або вишневим, або обліпиховим, або чорносмородиновим.

СТРАВИ З РИБИ

7.31. АЛУ САУТЕТА КОРОПА (КОРОП, ТУШКОВАНИЙ У ПИВІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Короп	310	152
Пиво	100	100
Цибуля ріпчаста	36	30
Масло вершкове або маргарин	15	15
Маса пасерованої із жиром цибулі	—	25
Борошно пшеничне	7	7
Мед	15	15
Гвоздика	0,01	0,01
Кислота лимонна	0,02	0,02
Маса тушкованої риби з соусом і цибулею	—	**250**
Маса тушкованої риби	—	**125**
Гарнір № 1.324	—	100
Вихід	—	**350**

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, посипають сіллю, викладують у посудину із пасерованою на маслі вершковому або маргарині дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, додають пасероване без жиру борошно, пиво, мед, гвоздику й тушкують до готовності протягом 15—20 хв. За 5—7 хв до закінчення тушкування додають лимонну кислоту, розчинену в теплій кип'яченій воді у співвідношенні 1 : 5.

Під час подавання рибу поливають соусом із цибулею, в якому вона тушкувалася.

Гарнір: картопля варена.

7.32. ЦЕПТА СІЛЬКЕ (ОСЕЛЕДЕЦЬ СОЛОНИЙ СМАЖЕНИЙ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Оселедець солоний	242	116	179	86
Борошно пшеничне	6	6	5	5
Маса напівфабрикату	—	**122**	—	**91**
Жир тваринний топлений харчовий	6	6	5	5
Маса риби смаженої	—	**100**	—	**75**
Гарнір № 1.324	—	150	—	150
Масло вершкове або сметана	7	7	5	5
	75	75	50	50
Вихід: з маслом	—	**257**	—	**330**
зі сметаною	—	**325**	—	**275**

Оселедець, розібраний на філе (м'якоть), заливають холодною водою з температурою 12°С (на 1 кг риби 2 л води) і вимочують протягом 2—3 год, змінюючи воду через 1—2 год після початку вимочування. Після цього оселедець обкачують у борошні, кладуть на розігрітий із жиром лист (сковороду), смажать із двох боків до утворення рум'яної кірки й доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання рибу гарнірують і поливають маслом вершковим або сметаною.

Гарнір: картопля варена.

7.33. ЦЕТА ЗІВС КЕКАВАС ЧАУМЕ (РИБА, ЗАПЕЧЕНА "ПО-КЕКАВСЬКИ")

	БРУТТО	НЕТТО
Тріска[1]	155	118
Кислота лимонна	0,02	0,02
Борошно пшеничне	10	10
Яйця	1/4 шт.	10
Олія	10	10
Маса смаженої риби	—	**110**
Сир латвійський	15	13
Олія (для змащування посуду)	2	2
Маса напівфабрикату	—	**122**
Маса запеченої риби	—	**110**
Гарнір № 1.324	—	150
Масло вершкове або маргарин	10	10
Вихід	—	**270**

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, збризкують розчином лимонної кислоти, посипають перцем, сіллю й маринують протягом 3—4 год, після цього обкачують у борошні, змочують у льєзоні, вдруге обкачують у борошні, кладуть на змащений маслом лист і смажать з обох боків. Смажену рибу викладують на змащену олією порційну сковороду, посипають тертим сиром і запікають у духовій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Під час подавання рибу гарнірують, поливають жиром.

Гарнір: картопля варена.

[1] Норми закладки вказано на тріску випотрошену й без голови.

СТРАВИ З М'ЯСА, М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ, СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

7.34. ВАРИТА ТЕЛЯ ГАЛЯ АБОЛУ (ТЕЛЯТИНА ВАРЕНА З ЯБЛУЧНИМ СОУСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Телятина (лопаткова, грудна частини)	177	117
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Маса вареного м'яса	—	**75**
Для соусу:		
Яблука	68	60
Масло вершкове або маргарин	3	3
Борошно пшеничне	3	3
Бульйон	40	40
Сметана	30	30
Вино біле сухе	10	10
Маса соусу	—	125
Гарнір № 1.340—1.342	—	150
Вихід	—	**350**

М'ясо нарізують кусками масою не більш як 2 кг. М'якоть лопаткової частини скручують рулетом, перев'язують, кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1—1,5 л води) і варять із додаванням овочів при слабкому кипінні протягом 80—90 хв. Варене м'ясо нарізують упоперек волокон по 1 куску на порцію.

Для соусу: яблука зі шкіркою без насіннєвих гнізд нарізують скибочками, заливають м'ясним бульйоном і припускають. Після цього протирають, додають пасероване на жиру борошно, періодично помішуючи, доводять до кипіння, кладуть сметану й знову доводять до кипіння. У готовий соус вводять гаряче кип'ячене вино. Соус можна готувати без вина.

Під час подавання м'ясо гарнірують і поливають соусом.

Гарніри: каші розсипчасті, каші в'язкі, рис варений.

7.35. ЧЕРА ГАЛЯ КІМЕМО МЕРЦЕ (БАРАНИНА ВАРЕНА З КМИННИМ СОУСОМ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	164	117
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Часник	1,0	0,8
Маса вареного м'яса	—	**75**
Масло вершкове або маргарин	5	5
Борошно пшеничне	5	5
Кмин	1	1
Сметана	30	30
Бульйон	80	80
Маса соусу	—	100
Гарнір № 1.324, 1.328	—	150
Вихід	—	**325**

Підготовлене м'ясо варять і подають, як вказано в рец. № 7.34.

Для соусу: борошно, пасероване на жиру, розводять бульйоном і проварюють при слабкому кипінні 15—20 хв, після цього додають промитий окропом кмин, сметану й доводять до кипіння.

Під час подавання м'ясо гарнірують і поливають соусом.

Гарніри: картопля варена, пюре картопляне.

7.36. РОМШТЕКС "ВІДЗЕМЕ"

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (товстий, тонкий краї, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	140	103
Сало шпик	16	15
Гірчиця столова	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Сухарі	15	15
Маса напівфабрикату	—	**137**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого ромштекса	—	**100**
Гарнір № 1.344—1.346	—	150
Хрін (корінь)	23	15
Вихід	—	**265**

Порційні куски м'яса (по 2 шт. на порцію) відбивають, посипають сіллю, перцем, на один із кусків кладуть дрібно нарізане сало шпик, змащують гірчицею, зверху кладуть другий кусок м'яса. Виробу надають овальної форми, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях, обсмажують з обох боків і ставлять у духову шафу на 4—5 хв.

Подають зі складним гарніром і струганим хріном. За відсутності свіжого хріну до ромштексу окремо можна подати соус хрін промислового виробництва (30 г), відповідно збільшивши вихід страви.

7.37. ШНІЦЕЛЕ "МАЖАБЕЛЄ" (ШНІЦЕЛЬ "ЛІСОВА ЯБЛУНЯ")

Свинина (тазостегнова частина)	138	118
Для фаршу:		
Яблука	43	30
Масло вершкове	10	10
Маса фаршу	—	**30**
Яйця	1/7 шт.	6
Хліб пшеничний	22	20
Маса напівфабрикату	—	**170**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого шніцеля	—	**125**
Горіхи (арахіс)	11	8
Яблука	21	15
Масло вершкове	5	5
Маса обсмажених горіхів з яблуками	—	20
Гарнір № 1.344—1.346, 1.349	—	150
Вихід	—	**295**

Порційні куски м'яса (1 шт. на порцію) відбивають, солять, кладуть на них фарш і скручують у вигляді маленьких ковбасок. Вироби змочують у льєзоні, обкачують у білому підсушеному хлібі, нарізаному дрібними кубиками, і смажать з обох боків до готовності.

Для фаршу: яблука, обчищені від шкірки, без насінневих гнізд, нарізують кубиками й обсмажують на маслі вершковому.

Подають шніцель зі складним гарніром, зверху на виріб кладуть обсмажені горіхи з яблуками.

7.38. КУРЗЕМЕС СТРОГАНОВС (СВИНИНА ПО-СТРОГАНОВСЬКИ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (корейка, тазостегнова частина)	173	147	87	74
Сало шпик	26	25	14	13
Цибуля ріпчаста	30	25	18	15
Огірки солоні	33	30	22	20
або огірки мариновані	55	30	36	20
Бульйон № 1.94 або вода	25	25	30	30
Борошно пшеничне	5	5	3	3
Сметана	30	30	15	15
Маса смаженої свинини	—	**100**	—	**50**
Маса соусу з овочами	—	**100**	—	**75**
Гарнір № 1.324	—	150	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5	3	3
Вихід	—	**355**	—	**278**

Свинину злегка відбивають, нарізують брусочками завдовжки 30—40 мм і масою 5—7 г, смажать із салом шпик, нарізаним кубиками, і ріпчастою цибулею, нарізаною півкільцями. Наприкінці смаження додають дрібно нарізані солоні або мариновані огірки, пасероване без жиру борошно, бульйон або воду, сметану, сіль, перець, перемішують і доводять до готовності.

Подають м'ясо із соусом, в якому воно тушкувалося, збоку викладують гарнір, зверху поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарнір: картопля варена.

7.39. ПУКАС ШКІНКІС СИПОЛУ МЕРЦЕ (ОКІСТ У ЦИБУЛЕВОМУ СОУСІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Окіст копчено-варений (зі шкурою й кістками)	109	83
Масло вершкове	7	7
Маса обсмаженого окосту	—	**75**
Цибуля ріпчаста	92	77
Борошно пшеничне	4	4
Бульйон № 1.94 або вода	25	25
Сметана	30	30
Маса соусу	—	**100**
Гарнір № 1.324, 1.338	—	150
Масло вершкове або маргарин	5	5
Вихід	—	**330**

Окіст нарізують на порційні куски й обсмажують з обох боків протягом —5 хв, після цього додають ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, пасероване ез жиру борошно, бульйон або воду, сметану, сіль, перець і доводять до го-овності.

Подають окіст із соусом, в якому він тушкувався, збоку викладують гарнір поливають маслом вершковим або маргарином.

Гарніри: картопля варена, картопля смажена (із сирої).

40. САУТЕТА КАРБОНАДЕ (СВИНИНА ТУШКОВАНА)

	БРУТТО	НЕТТО
винина (тазостегнова частина)	129	110
орошно пшеничне	4	4
асло вершкове	4	4
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
ибуля ріпчаста	60	50
мин	0,5	0,5
матне пюре	10	10
асло вершкове	4	4
етана	60	60
Маса соусу	—	**150**
рнір № 1.324	—	150
Вихід	—	**375**

Порційні куски м'яса злегка відбивають, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні та обсмажують з обох боків. Ріпчасту цибулю нарізують ьцями, кладуть у посудину, після цього додають обсмажене м'ясо, проми-ий окропом кмин, пасероване томатне пюре, заливають водою (60 г на рцію) і тушкують. Наприкінці тушкування додають сметану й доводять до шіння.

Під час подавання м'ясо поливають соусом, в якому воно тушкувалося.

Гарнір: картопля варена.

7.41. САУТЕТАС АКНАС (ПЕЧІНКА, ТУШКОВАНА В СОУСІ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	177	147	133	110
Масло вершкове	12	12	10	10
Маса тушкованої печінки	—	**100**	—	**75**
Соус № 1.375	—	100	—	75
Гарнір № 1.324, 1.338, 1.339	—	150	—	150
Вихід	—	**350**	—	**300**

Печінку нарізують на порційні куски, злегка відбивають, посипають сіллю та обсмажують з обох боків до напівготовності протягом 5—10 хв. Після цього заливають сметанним соусом із цибулею й тушкують протягом 15—20 хв.

Подають з гарніром і соусом.

Гарніри: картопля варена, картопля смажена (із сирої), картопля, смажена у фритюрі.

7.42. ВІСТАС КОТЛЕТС "РИГА" (КОТЛЕТИ СІЧЕНІ З КУРЕЙ "РИГА")

Кури	231	111	154	74
Хліб пшеничний	27	27	18	18
Вершки	39	39	26	26

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	4	4	3	3
Хліб пшеничний (для сухарів)	28	25	22	20
Маса напівфабрикату	—	**188**	—	**125**
Масло вершкове	10	10	5	5
Маса смажених котлет	—	**150**	—	**100**
Гарнір № 1.344—1.363	—	150	—	150
Масло вершкове	10	10	8	8
Вихід	—	**310**	8	**258**

М'ясо курей (м'якоть зі шкірою) нарізують на кусочки й подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із заздалегідь замоченим у вершках хлібом, кладуть сіль, перець чорний мелений, добре перемішують, подрібнюють на м'ясорубці, додають розм'якшене масло вершкове й вибивають. Готову котлетну масу порціюють (по 2 котлети на порцію), обкачують у білих сухарях із хліба пшеничного, нарізаного кубиками, формують вироби овально-приплюснутої форми із загостреним кінцем, які після цього обмажують з обох боків і доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання котлети гарнірують і поливають маслом.

Гарніри: складні або з овочів.

СОУСИ

7.43. ПІКАНТА МЕРЦЕ (СОУС ПІКАНТНИЙ) — 1-й ВАРІАНТ

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця (жовтки)	12 шт.	187
Олія	400	400
Яблука	143	100
Гриби білі мариновані[1]	427	320
Гірчиця столова	20	20
Перець червоний мелений	2	2
Вихід	—	**1000**

Частину жовтків яєць (2/3 від норми), зварених круто, протирають, додають розтерті із сіллю, перцем і гірчицею сирі жовтки, вливають тонкою цівкою олію при безперервному помішуванні в один бік. Після цього додають нарізані дрібною соломкою яблука, обчищені від шкірки та насіннєвих гнізд, і мариновані гриби, все перемішують.

Соус подають до овочевих салатів або холодних закусок.

7.44. ПІКАНТА МЕРЦЕ (СОУС ПІКАНТНИЙ) — 2-й ВАРІАНТ

Сметана	550	550
Оцет 9%-й	10	10
Цукор	30	30
Гірчиця столова	30	30
Петрушка (зелень)	135	100
Цибуля зелена	125	100
Каперси консервовані	200	100
Огірки мариновані	182	100
Вихід	—	**1000**

[1] Норма закладки вказана на гриби мариновані (у банках).

У сметану додають оцет, цукор, гірчицю, все добре перемішують. Після цього кладуть дрібно нарізані зелень петрушки й цибулі зеленої, каперси, мариновані огірки, нарізані дрібною соломкою, сіль і ретельно перемішують.

Соус використовують для заправляння овочевих салатів.

СОЛОДКІ СТРАВИ, НАПОЇ

7.45. МЕЛЛЕНЕС АР МЕДУ УН ПІЄНУ (ЧОРНИЦІ З МЕДОМ І МОЛОКОМ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Чорниці	153	150	102	100
Мед	20	20	15	15
Молоко	158	150[1]	105	100[1]
Вихід	—	**320**	—	215

Чорниці перебирають, промивають, кладуть у вазочки або креманки, перемішують із медом і охолоджують протягом 30 хв.

Під час подавання чорниці заливають холодним кип'яченим молоком або молоко подають окремо в молочнику.

7.46. КИРБ'Ю УН ДЗЕРВЕНЮ КОМПОТЕ (КОМПОТ ІЗ ГАРБУЗІВ І ЖУРАВЛИНИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Гарбузи	500	350
Журавлина	158	150
Цукор	150	150
Цедра лимонна	5	5
Вода	525	525
Вихід	—	**1000**

Підготовлену журавлину протирають, сік віджимають і проціджують. Вичавки й дрібно нарізану бланшировану лимонну цедру заливають гарячою водою (на 1 частину вичавок 5—6 частин води), проварюють при слабкому кипінні протягом 10—15 хв і проціджують. В отриманий відвар кладуть підготовлені гарбузи, нарізані кубиками, цукор і варять до готовності протягом 15—20 хв.

Наприкінці варіння додають віджатий сік і охолоджують.

Окремо можна подати (по 25—30 г на порцію) збиті вершки (рец. № 7.20).

7.47. БУРКАНУ КИСЕЛІС АР ПІЄНУ (КИСІЛЬ МОРКВЯНИЙ ІЗ МОЛОКОМ)

Морква	395	316
Маса припущеної моркви	—	**291**
Цукор	100	100
Крохмаль картопляний	60	60

[1] Маса молока кип'яченого.

	БРУТТО	НЕТТО
Журавлина	26	18[1]
Вода	650	650
Вихід	—	**1000**
На порцію:		
Молоко	211	200[2]

Обчищену моркву нарізують скибочками й припускають до готовності. Після цього протирають, додають цукор, воду, доводять до кипіння й при помішуванні відразу вливають крохмаль, підготовлений, як вказано в рец. № 7.21 (на 1 частину крохмалю 5 частин води), знову доводять до кипіння, додають віджатий сік журавлини й охолоджують.

Готовий кисіль розливають по 100—150 г у вазочки або креманки, холодне кип'ячене молоко подають окремо (200 г на порцію).

7.48. РИСУ КРЕМС (КРЕМ РИСОВИЙ)

Крупи рисові	107	107
Маса рису вареного	—	**300**
Вершки (жирн. 35%)	500	500
Цукор	150	150
Ванілін	0,01	0,01
Желатин	10	10
Вода (для желатину)	80	80
Вихід	—	**1000**

Рисові крупи варять відкидним способом і охолоджують. Охолоджені вершки збивають до утворення густої, пишної й стійкої піни, додають цукор, ванілін. Після цього при безперервному помішуванні додають тонкою цівкою доведений до кипіння й злегка охолоджений розчинений желатин. Перед використанням желатин заливають 8-кратною кількістю охолодженої кип'яченої води й залишають для набухання на 1—1,5 год. В отриману масу додають рис, перемішують, розкладують по 100—150 г у порційні формочки й охолоджують при температурі від 0 до 8°С.

Під час подавання формочки опускають на декілька секунд у гарячу воду, струшують, крем викладують у креманки або вазочки, поливають сиропом, соком або соусом полуничним, або малиновим, або вишневим (рец. № 1.390), або абрикосовим (рец. № 1.389), або чорносмородиновим (рец. № 1.391). Маса сиропу, соку або соусу на порцію — 30 г.

7.49. БІЄЗПІЄНА КРЕМС (КРЕМ СИРНИЙ)

Сир	384	380
Вершки (жирн. 35%)	200	200
Яйця (жовтки)	2 1/2 шт.	39
Цукор	100	100
Горіхи (фундук)	52	26
Маса смажених горіхів	—	**24**
Варення	150	150
Желатин	20	20
Вода (для желатину)	160	160
Вихід	—	**1000**

[1] Маса соку.
[2] Маса молока кип'яченого.

Жовтки яєць розтирають із цукром і нагрівають на водяній бані до 70—80°С (до повного розчинення цукру). Потім при безперервному помішуванні вводять тонкою цівкою підготовлений (рец. № 7.48) і доведений до кипіння желатин. Суміш охолоджують до 18°С.

У протертий сир додають отриману суміш, половину смажених подрібнених горіхів і варення, все ретельно перемішують, додають вершки, збиті до утворення густої пишної піни. Крем розкладають у порційні формочки й охолоджують.

Під час подавання крем викладують у креманки або вазочки, як описано в рец. № 7.48, оформлюють горіхами й варенням, що залишилися.

7.50. РУПМАЙЗЕС КРЕМС АР ЦУКАТІЄМ (КРЕМ ІЗ ЖИТНЬОГО ХЛІБА ІЗ ЦУКАТАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Хліб житній	238	200[1]
Масло вершкове	16	16
Вершки (жирн. 35%)	500	500
Рафінадна пудра	150	150
Цукати	100	100
Желатин	20	20
Вода (для желатину)	160	160
Вихід	—	**1000**

Із житнього хліба зрізують скоринки, нарізують його дрібними кубиками й обсмажують на маслі вершковому. У збиті вершки вводять при помішуванні рафінадну пудру, заздалегідь підготовлений желатин (рец. № 7.48), обсмажений хліб, дрібно нарізані цукати.

Приготовлений крем розкладують у порційні формочки по 100—150 г й охолоджують.

Під час подавання крем викладують у креманки або вазочки, як описано в рец. № 7.48, поливають соусом чорносмородиновим (рец. № 1.391) або журавлинним (рец. № 1.392), або яблучним (рец. № 1.393). Маса соусу на порцію — 30 г.

7.51. КАРАМЕЛІЗЕТИС БУРКАМИ (КАРАМЕЛІЗОВАНА МОРКВА)

Морква	188	150[2]
Масло вершкове	12	12
Цукор	10	10
Вихід	—	**160**

Моркву відварюють у підсоленій воді, обчищають і нарізують соломкою. На сковороду з розтопленим маслом вершковим кладуть цукор, нагрівають його до світло-золотистого кольору, після цього додають моркву й продовжують нагрівання при безперервному помішуванні до повної карамелізації цукру.

[1] Маса хліба, нарізаного без скоринок.
[2] Маса вареної обчищеної моркви.

7.52. КИРБИ ДЗЕРВЕНЮ СУЛА (ГАРБУЗИ В ЖУРАВЛИННОМУ СОКУ)

	БРУТТО	НЕТТО
Гарбузи	38	34
Журавлина	118	112
Цукор	20	20
Мед	10	10
Вода	110	110
Вершки (жирн. 35%)	23	23
Рафінадна пудра	4	4
Маса збитих вершків	25	25
Вихід	—	**225**

Підготовлену журавлину протирають, сік віджимають і проціджують. Вичавки заливають гарячою водою, варять 5—8 хв і проціджують. В отриманий відвар кладуть гарбузи, обчищені від шкірки й насіння, нарізані соломкою, додають цукор, мед, доводять до кипіння й варять протягом 15—20 хв, після цього вводять журавлинний сік, розмішують, охолоджують і дають зацукруватися.

Під час подавання оформлюють збитими вершками.

7.53. ДЗЕРІЄНС "ВІДЗЕМЕ" (НАПІЙ "ВІДЗЕМСЬКИЙ")

Борошно житнє грубого помелу	100	100
Вода	900	900
Кисле молоко	50	50
Дріжджі (пресовані)	3	3
Цукор	5	5
Вихід	—	**1000**

У воду, нагріту до температури 90°С, додають половину борошна і замішують рідке тісто, яке збивають до консистенції піни, доки воно не стане світлим, додають решту борошна й охолоджують. Після цього вводять кисле молоко, цукор, розведені у воді й проціджені дріжджі й розмішують. Підготовлену рідину виливають у посудину, закривають її кришкою й ставлять у тепле місце з температурою 20°С на 10—12 год для бродіння. Потім суміш ставлять у прохолодне місце й витримують там, доки на поверхні не з'явиться прозора рідина, після чого її проціджують.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

7.54. ПІРАДЗИНІ АР СПЕКІ (ПИРІЖКИ З КОПЧЕНОСТЯМИ)

Борошно пшеничне вищого або 1 сорту	2380	2380
в тому числі на підпилення	125	125
Цукор	170	170
Маргарин	315	315
Сіль	20	20
Дріжджі (пресовані)	135	135
Молоко	600	600
Вода	500	500
Маса тіста	—	**4000**
Для фаршу:		
Грудинка копчена	1795	1400[1]
Цибуля ріпчаста	369	310
Сіль	15	15
Перець чорний мелений	0,06	0,06
Маса фаршу	—	**1700**
Маса напівфабрикату	—	**5700**
Яйця (для змащування пиріжків)	3 шт.	120
Жир (для змащування листів)	20	20
Вихід	—	**100 шт. по 50 г**

Тісто для пиріжків готують безопарним способом. Підготовлене тісто розділяють на кусочки масою 40 г, формують кульки й дають їм розстоятися протягом 5—6 хв. Після цього кульки розкачують на підпиленому борошном столі на круглі коржі завтовшки 5—10 мм. На середину кожного коржа кладуть фарш і защіпують краї, надаючи пиріжку форми "човника".

Сформовані вироби викладують швом донизу на кондитерський лист, змащений жиром, і ставлять у тепле місце для розстоювання на 20—30 хв. За 5—10 хв до закінчення розстоювання поверхню змащують яйцями. Випікають пиріжки в духовій шафі при температурі 200—240°С протягом 8—10 хв.

Для фаршу: грудинку копчену, ріпчасту цибулю нарізують дрібними кубиками, додають сіль, перець і перемішують.

7.55. БУРКАНУ ПЛАЦЕНІС (ВАТРУШКА З МОРКВОЮ Й КАРТОПЛЕЮ)

Борошно пшеничне вищого сорту	5000	5000
або борошно житнє	5000	5000
в тому числі на підпилення	150	150
Цукор	400	400
Маргарин	500	500
Яйця	50 шт.	2000
Сіль	150	150
Дріжджі (пресовані)	200	200
Вода	2000	2000
Маса тіста	—	**10000**
Для фаршу:		
Морква	1256	1000[2]
Картопля	1375	1000[1]
Масло вершкове	200	200
Сіль	30	30
Цукор	200	200
Яйця	5 шт.	200
Борошно пшеничне	200	200

[1] Маса грудинки без шкіри й кісток.
[2] Маса обчищених варених овочів.

	БРУТТО	НЕТТО
Сметана	800	800
Маса фаршу	—	**3500**
Яйця (для змащування ватрушок)	5 шт.	200
Маса напівфабрикату	—	**13500**
Жир (для змащування листів)	35	35
Олія (для змащування інвентарю)	30	30
Вихід	—	**100 шт. по 115 г**

Тісто готують опарним способом (рец. № 2.123). Підготовлене тісто розкачують на змащеному олією столі в пласт завтовшки 2—3 мм, вирізують спеціальною виїмкою кружальця діаметра 100—120 мм. Краї їх защіпують із таким розрахунком, щоб утворився корж із бортиком. Коржі викладають на змащений маргарином кондитерський лист, заповнюють фаршем (35 г) і дають розстоятися. Після повного розстоювання поверхню виробів змащують яйцями й випікають у духовій шафі при температурі 230—250°С протягом 15—20 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки.

Для фаршу: варену картоплю й моркву протирають, додають масло вершкове, сіль, цукор, яйця, борошно, сметану й ретельно перемішують.

СТРАВИ ГРУЗИНСЬКОЇ КУХНІ

Своєрідність кухонь різних районів Грузії зумовлена історичними традиціями, що склалися, кліматичними умовами і, у зв'язку із цим, відмінностями в галузі сільськогосподарського виробництва. У Східній Грузії — Кахетії та Картлі — споживають більше жиру та пшеничного хліба (шоті), який випікають у великих циліндричних глиняних печах. В іншій частині Східної Грузії, головним чином у північних районах, готують хінкалі (своєрідні пельмені), начинені рясно наперченою й здобреною спеціями бараниною. На відміну від пельменів, хінкалі завжди їдять без бульйону. У Західній Грузії популярні мчаді (кукурудзяні коржі). У Мегрелії й Абхазії віддають перевагу гомі (кукурудзяній каші), яку вживають замість хліба. У приморській смузі Грузії найпопулярніші гострі страви. Тут менше вживають м'яса яловичини та свинини, віддаючи перевагу м'ясу птиці.

Повсюдно готують м'ясо на рожні (шашлик). У Грузії його називають мцваді. Як Західна, так і Східна Грузія славляться приготуванням гострого соусу з горіхами й спеціями — сациві, яким у холодному виді заливають м'ясо курей та індиків. Серед найпопулярніших страв із птиці слід назвати чихіртму, чахохбілі.

Говорячи про специфічні грузинські страви, не можна не згадати про найпопулярнішу їжу — лобіо (квасолю), для приготування якої є десятки різноманітних рецептів.

Сири різних сортів — також невід'ємна частина грузинської кухні. Тут знову позначаються специфіка й смаки різних терирорій Грузії. Так у Західній Грузії звичайно вживають сулугуні — листковий сир, а також розсольний сир "Імерулі"; у Східній Грузії поширені більш гострі сири — тушинський, кобийський і "Гуда". Повсюди випікають хачапурі — борошняні вироби із сиром, що є традиційною національною стравою.

Особливою популярністю користується в Грузії дуже здобрений часником бульйон — хаші, який готують з яловичої голінки (головним чином, яловичої) ніг, рубців. Він дуже поживний, бо містить велику кількість розчинених білків і екстрактивних речовин. Традиційно хаші їдять уранці.

У Грузії є гарний звичай: у будь-яку пору року до обіду та вечері подається ретельно обчищена та промита зелень (залежно від сезону це петрушка, кріп, крес-салат, естрагон, м'ята перцева, кіндза, зелена цибуля тощо). Разом із зеленню до столу подаються також редис, редька, помідори, огірки, стручковий перець. Зелень і овочі прикрашають стіл і, головне, збагачують їжу вітамінами й мінеральними речовинами.

Для грузинської національної кухні характерна велика кількість прянощів, приправ і соусів. Особливо поширений ткемалі — кислуватий соус, який готується з диких сортів однойменних плодів, рясно приправлений перцем і січеною зеленню. Подають ткемалі до м'ясних страв. Не гірша й інша приправа — аджика, яку готують із суміші червоного перцю, ароматних трав (хмелі-сунелі), часнику, коріандру посівного (кіндзи) і кропу. До цієї суміші додають трохи солі та оцту, щоб утворилася густа маса, яку можна зберігати тривалий час у щільно закупореній скляній або керамічній посудині. Ад-

жику використовують як готову приправу не тільки до м'ясних, а й до риб. них, овочевих страв, вареної квасолі.

У грузинській кухні переважають холодні страви із сирих овочів, однак часто готують страви із варених, солоних та маринованих овочів і зелені, а також дикорослих трав — джонджолі. Широко використовують баклажани, квасолю, шпинат, червоні й зелені помідори, капусту та інші овочі.

Крім того, на стіл подають різноманітні варені рибні й м'ясні продукти та субпродукти, приготовлені з гострою приправою.

Більшість страв у Грузії заправляють різноманітними прянощами, сирою пряною зеленню, волоськими горіхами, соусами, оцтом, гранатовим соком. До багатьох із них окремо в соуснику подають гострі соуси.

У грузинській кухні з перших страв найпоширеніші заправні супи. Їх готують з овочами, яйцями, крупами, горіхами, гострими соусами та іншими продуктами, які роблять супи більш калорійними, збагаченими вітамінами, мінеральними речовинами, білками.

Для приготування різноманітних страв широко використовують яловичину, баранину, свинину, птицю, рибу й застосовують усі види теплового оброблян-ня: варіння, тушкування, смаження тощо. М'ясо готують зі специфічними приправами, гострими соусами, широко використовуються також зелень і різні спеції. Під час приготування страв із птиці грузинська кулінарія крім загальних прийомів теплового обробляння птиці застосовує й інші, наприклад смаження під гнітом.

Найулюбленішими й вишуканими стравами грузинської кухні є страви, приготовлені на рожні. На рожні смажать як м'ясні, рибні, так і овочеві й навіть молочні (сир) продукти. Продукти нанизують на рожен (шампур), розміщують над вугіллям, що горить без полум'я, і смажать до готовності, періодично обертаючи рожен. Обсмажені таким способом страви смачніші, соковитіші, і для їхнього приготування треба менше часу. Перед подаванням страви прикрашають гілочками зелені. Окремо подають соуси.

Грузинська кухня багата рецептами різноманітних соусів. Основою більшості з них є плодово-ягідні соки, багаті вітамінами, мінеральними солями та іншими корисними речовинами. Соуси заправляють пряною свіжою й сушеною зеленню, товченими волоськими горіхами та іншими продуктами, що доповнюють поживні властивості різноманітних страв.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

8.1. САЛАТ ІЗ ПОМІДОРІВ І ОГІРКІВ ІЗ ГОРІХОВИМ СОУСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	365	310
Огірки свіжі	300	240
Цибуля ріпчаста	119	100
Цибуля зелена	125	100
Петрушка (зелень), кріп	54	40
Перець гіркий стручковий	11	10
Оцет 3%-й	10	10
Соус № 8.47	200	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлені помідори й огірки нарізують тонкими скибочками, цибулю ріпчасту — кільцями. Нарізані помідори й огірки укладають упереміж, посипають дрібно нарізаними цибулею, стручковим перцем, зеленню й збризкують оцтом.

Перед подаванням поливають соусом горіховим.

8.2. ДЖОНДЖОЛІ

	БРУТТО	НЕТТО
Джонджолі мариновані	200	140
Цибуля зелена	31	25
або цибуля ріпчаста	30	25
Оцет 3%-й	5	5
Олія	10	10
Вихід	—	**175**

Мариновані джонджолі віджимають, посипають дрібно нарізаною зеленою або ріпчастою цибулею, збризкують оцтом і поливають олією.

8.3. ЕКАЛА З ГОРІХАМИ

Екала свіжа	1630	1206
або екала консервована	1407	760
Маса готової екали	—	**760**
Для горіхової суміші:		
Горіхи волоські	222	100
Часник	22	17
Кіндза (коріандр посівний), петрушка — зелень	41	30
Цибуля ріпчаста	95	80
Оцет 3%-й	20	20
Перець червоний мелений	2	2
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	3	3
Маса горіхової суміші	—	**250**
Вихід	—	**1000**

Екалу перебирають, промивають і припускають; консервовану екалу прогрівають у відварі, після цього відкидають на друшляк і віджимають від рідини, дрібно нарізують. Подрібнену екалу заправляють горіховою сумішшю й прикрашають зеленню.

Для горіхової суміші: підготовлені волоські горіхи подрібнюють на м'ясорубці, додають товчений із сіллю часник, дрібно нарізану зелень і ріпчасту цибулю, з'єднують з оцтом, перцем, хмелі-сунелі.

8.4. ОВОЧІ З ГОРІХАМИ

Цибуля-порей	1053	800
або капуста білокачанна свіжа	1033	826
або капуста цвітна	1623	844
або буряки	969	775
або квасоля овочева (лопатка) свіжа	960	864
або спаржа	1184	864
або баклажани свіжі	1231	1169
або шпинат свіжий	2054	1520
Маса готових овочів	—	**760**
Для горіхової суміші:		
Горіхи волоські	222	100
Часник	22	17
Кіндза (коріандр посівний), петрушка — зелень	41	30
Цибуля ріпчаста	95	80
Оцет 3%-й	20	20

	БРУТТО	НЕТТО
Перець червоний мелений	2	2
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	3	3
Маса горіхової суміші	—	**250**
Вихід	—	**1000**

Підготовлені овочі (цибулю-порей або капусту білокачанну, або цвітну, або буряки в шкірці, або квасолю, або спаржу, або баклажани у шкірці) варять. Буряки обчищають від шкірки, шпинат припускають у невеликій кількості води, після цього відкидають і віджимають від рідини, баклажани витримують під гнітом. Овочі нарізують дрібними скибками й заправляють горіховою сумішшю.

Для горіхової суміші: підготовлені волоські горіхи подрібнюють на м'ясорубці, додають товчений із сіллю часник, дрібно нарізану зелень, ріпчасту цибулю, з'єднують з оцтом, перцем, хмелі-сунелі й перемішують.

Під час подавання овочі прикрашають зеленню.

8.5. САЦИВІ З БАКЛАЖАНІВ (БАКЛАЖАНИ, ФАРШИРОВАНІ ГОРІХОВИМ СОУСОМ)

Баклажани свіжі	243	231
Маса припущених і віджатих баклажанів	—	**150**
Для соусу:		
Горіхи волоські	100	45
Часник	2,6	2
Кіндза (коріандр посівний), петрушка — зелень	14	10
Перець червоний мелений	0,5	0,5
Оцет 3%-й	15	15
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	1	1
Маса соусу	—	**66**
Цибуля ріпчаста	40	34
Вихід	—	250

У митих баклажанів без плодоніжки роблять поздовжні надрізи й припускають. Витримують під гнітом 2—3 год. Половину соусу з'єднують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею й фарширують баклажани. Фаршировані баклажани укладують у неглибоку посудину й поливають частиною соусу, що залишилася.

Для соусу: підготовлені волоські горіхи подрібнюють на м'ясорубці, додають товчений із сіллю часник, дрібно нарізану зелень, перець, оцет, хмелі-сунелі й перемішують.

Подають сациві разом із соусом.

8.6. ЧЕРВОНА КВАСОЛЯ З ОЛІЄЮ

Квасоля червона	87	86
Маса вареної квасолі	—	180
Цибуля ріпчаста	18	15
Олія	20	20
Маса пасерованої в жиру цибулі	—	20
Часник	2,6	2
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	9	7
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	1	1
Перець червоний мелений	0,3	0,3
Вихід	—	**200**

Перебрану й промиту квасолю замочують у холодній воді протягом 5—8 год. Після цього варять у закритій посудині при слабкому, але безперервному кипінні 1—2 год, відвар зливають. Цибулю пасерують на олії. До вареної охолодженої квасолі додають пасеровану цибулю, товчений із сіллю часник, дрібно нарізану зелень, хмелі-сунелі, перець і перемішують.

8.7. СОМ З ОЦТОМ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Сом (крім океанічного)	310	192	206	128
Маса вареної риби	—	**150**	—	**100**
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	27	20	20	15
Оцет 3%-й	30	30	25	25
Вихід	—	**200**	—	**140**

Підготовлену рибу нарізують на порційні куски, варять протягом 15 хв із додаванням лаврового листу, перцю, солі й охолоджують. Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню кіндзи (коріандру посівного) і поливають оцтом.

8.8. РИБА ОСЕТРОВИХ ПОРІД ІЗ ГОРІХОВИМ СОУСОМ

Севрюга	203	120	153	90
або осетер	218	120	164	90
або білуга	214	120	161	90
Маса вареної риби	—	**100**	—	**75**
Соус № 8.47	—	100	—	75
Вихід	—	**200**	—	**150**

Підготовлену рибу (кільця зі шкірою без хрящів) кладуть шкірою донизу на вставну решітку рибного казана, заливають холодною водою, додають сіль і варять протягом 30—45 хв при температурі 85—90°С. За 10 хв до закінчення варіння кладуть лавровий лист і перець чорний мелений.

Після цього рибу охолоджують, нарізують на порційні куски й поливають горіховим соусом.

8.9. САЦИВІ З РИБИ

	БРУТТО	НЕТТО
Осетер	218	120
Маса готової риби	—	**100**
Для соусу:		
Горіхи волоські	44	20
Цибуля ріпчаста	19	16/8[1]
Масло вершкове	10	10
Борошно пшеничне	2	2
Бульйон рибний	70	70
Оцет 3%-й	7	7
Хмелі-сунелі	0,15	0,15
Часник	2,6	2
Шафран посівний	0,03	0,03
Перець червоний мелений	0,3	0,3

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

	БРУТТО	НЕТТО
Кориця	0,15	0,15
Гвоздика	0,15	0,15
Яйця (жовтки)	1/3 шт.	5,2
Маса соусу	—	**100**
Вихід	—	**200**

Підготовлену рибу (кільдя зі шкірою без хрящів) відварюють до напівготовності з додаванням лаврового листу й перцю чорного горошком, охолоджують, нарізують на порційні куски й обсмажують у духовій шафі.

Для соусу: дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маслі вершковому, додають борошно й поступово розводять бульйоном. Горіхи подрібнюють на м'ясорубці, додають товчений часник, шафран, перець, корицю, гвоздику й поступово вводять цю масу в соус із цибулею. Після цього все протирають, додають оцет, хмелі-сунелі й варять протягом 5 хв. Сирі яєчні жовтки розтирають у невеликій кількості охолодженого до 50°С соусу, після цього поступово вводять їх у гарячий соус при безперервному помішуванні.

Порційні куски риби заливають гарячим соусом, охолоджують і подають холодними разом із соусом.

8.10. ПОРОСЯ СМАЖЕНЕ ІЗ СОУСОМ ТКЕМАЛІ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Порося	268	214	179	143
Жир тваринний топлений харчовий	4	4	3	3
Сметана	10	10	7	7
Маса смаженого поросяти	—	**150**	—	**100**
Соус № 8.46	—	50	—	50
Вихід	—	**200**	—	**150**

Обробленим тушкам поросят надають плоскої форми, натирають зовні та всередині сіллю. Тушки поросят масою понад 4 кг перед смаженням розрубують вздовж на половинки, а ще більші тушки (понад 6 кг) — на 4—6 частин. Підготовлені тушки поросят кладуть спинкою доверху на розігрітий лист із жиром, проколюють шкіру в декількох місцях, змащують поверхню сметаною й обсмажують у духовій шафі при температурі 250—275°С. Після цього поросят досмажують при температурі 165—170°С. Щоб у поросяти утворилася хрумка кірочка, під час смаження його не перевертають і не поливають соком, а тільки змащують жиром. Залежно від маси тушок поросят смаження триває 50—60 хв.

В охолоджених готових поросят відрізують голову, розрубують тушку вздовж навпіл, а кожну половинку нарубують упоперек на порційні куски й прикрашають зеленню петрушки. Соус ткемалі подають окремо.

8.11. МУЖУЖІ (НІЖКИ СВИНЯЧІ В ЖЕЛЕ)

	БРУТТО	НЕТТО
Ніжки свинячі	330	330
Маса вареної м'якоті ніжок (без кісток)	—	**150**
Цибуля ріпчаста	18	15
Морква	10	8
Перець духмяний	0,5	0,5
Перець чорний горошком	0,2	0,2
Лавровий лист	0,05	0,05

	БРУТТО	НЕТТО
Кориця	0,05	0,05
Оцет 3%-й	20	20
Часник	3,2	2,5
Вихід	—	**250**

Оброблені свинячі ніжки розрізують навпіл, вимочують у холодній воді, як путовий суглоб (рец. № 2.22), промивають, заливають холодною водою у співвідношенні 1:2 і варять при слабкому кипінні 6—8 год. За 1 год до закінчення варіння кладуть овочі й спеції. Зварені ніжки виймають із бульйону, звільняють від кісток. Отриману м'якоть дрібно нарізують і знову з'єднують із процідженим бульйоном, додають сіль, оцет і варять 10 хв. Після закінчення варіння додають розтертий із сіллю часник.

Подають холодними (бульйон желеподібний).

СУПИ

8.12. СУП ІЗ ЧЕРВОНОЇ КВАСОЛІ

Квасоля червона	190	188
Цибуля ріпчаста	89	75
Масло вершкове	25	25
Оцет 3%-й	10	10
Кіндза (коріандр посівний), петрушка, кріп — зелень	20	15
Часник	7,7	6
Вода	950	950
Вихід	—	**1000**

Квасолю перебирають, миють, кладуть у холодну воду на 5—8 год, після цього варять у тій самій воді без солі в закритій посудині до розм'якшення. Відвар зливають. Квасолю протирають, розводять відваром, додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, заправляють оцтом, дрібно нарізаною зеленню, товченим часником, спеціями, сіллю й доводять до кипіння.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню.

8.13. СУП-ХАРЧО

Крупи рисові	70	70
Цибуля ріпчаста	95	80
Маргарин	40	40
Томатне пюре	30	30
Соус № 8.46	30	30
Часник	7,7	6
Спеції (перець чорний, червоний, лавровий лист)	0,6	0,6
Кіндза (коріандр посівний), петрушка — зелень	41	30
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (грудна частина)	164	121
або баранина (грудна частина)	164	117
Маса вареної яловичини або баранини	—	**75**

Підготовлену грудну частину нарізують на кусочки масою 25—30 г, заливають холодною водою й варять до напівготовності, періодично знімаючи піну.

У киплячий бульйон кладуть заздалегідь замочені крупи рисові, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, пасеровану з додаванням томатного пюре, і варять до готовності. За 5 хв до закінчення варіння суп заправляють соусом ткемалі, товченим часником, додають хмелі-сунелі, перець, лавровий лист, сіль, зелень.

Суп подають з м'ясом.

8.14. СУП-ХАРЧО З ГОРІХАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Горіхи волоські	133	60
Часник	7,7	6
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	1,5	1,5
Шафран посівний	0,15	0,15
Кориця	0,6	0,6
Гвоздика	0,6	0,6
Цибуля ріпчаста	107	90
Масло вершкове	30	30
Борошно кукурудзяне	30	30
Перець червоний і чорний мелені	0,6	0,6
Соус № 8.46	30	30
Кіндза (коріандр посівний), петрушка, кріп — зелень	24	18
Вода	1000	1000
Вихід		**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (грудна частина)	164	121
Маса вареної яловичини	—	**75**

Яловичину нарізують на кусочки масою 25—30 г, заливають холодною водою й варять до напівготовності, періодично знімаючи піну. Після цього кладуть підготовлені волоські горіхи, подрібнені на м'ясорубці, товчений часник, хмелі-сунелі, шафран, корицю, гвоздику, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю й розведене в невеликій кількості отриманого бульйону кукурудзяне борошно й доводять до готовності. За 5 хв до закінчення варіння заправляють перцем, соусом ткемалі, зеленню кіндзи, петрушки й кропу.

Суп подають із м'ясом.

8.15. ХАШІ (СУП ІЗ СУБПРОДУКТІВ)

Ноги яловичі	522	444/200[1]
Рубці яловичі	574	545/300[1]
Жир-сирець яловичий	24	24
Шоті (хліб грузинський) № 8.50	50	50
Молоко	60	60
Часник	21	16
Вода	2500	2500
Вихід	—	**1000**

Ноги яловичі ретельно зачищають, промивають, розрубують вздовж і вимочують у холодній воді, як путовий суглоб у рец. № 2.22. У казан кладуть подрібнений на м'ясорубці яловичий жир-сирець, зверху укладують розрубані ноги, нарізані невеликими кусками підготовлені рубці (рец. № 1.75) і припускають у власному соку в закритій посудині. Після википання соку в казан

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної м'якоті.

заливають гарячу воду й продовжують варити 6—8 год при слабкому кипінні до готовності. За 15 хв до закінчення варіння додають замочений у молоці шоті (грузинський хліб). Окремо подають товчений часник.

8.16. ЧИХИРТМА (СУП ІЗ КУРЕЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	217	143
Маса варених курей	—	**100**
Борошно пшеничне	11	11
Масло вершкове	11	11
Маса соусу	—	**110**
Цибуля ріпчаста	90	76
Масло вершкове	11	11
Перець чорний мелений	0,2	0,2
Яйця (жовтки)	2 шт.	31
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	24	18
Оцет 3%-й	22	22
Шафран посівний	0,11	0,11
Вода	950	950
Вихід	—	**1000**

Оброблені тушки курей заливають холодною водою й варять до готовності при слабкому кипінні, знімаючи піну. Після цього виймають і нарубують на кусочки масою 25—50 г.

У проціджений курячий бульйон додають білий соус, приготовлений із борошна, пасерованого з жиром, і бульйону. Після цього кладуть дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, перець чорний, доводять до кипіння й знімають із вогню. Яєчні жовтки збивають, додають дрібно нарізану зелень (половину норми), прокип'ячений оцет, шафран і поступово вводять масу в гарячий бульйон при безперервному помішуванні, щоб жовтки не зсілися. Заправлений суп до кипіння не доводять. Під час подавання в суп кладуть 1—2 куски курки й посипають дрібно нарізаною зеленню.

8.17. ТАТАРІАХНІ (БУЛЬЙОН ІЗ М'ЯСОМ)

Цибуля ріпчаста	53	45
Лавровий лист	0,2	0,2
Селера (зелень)	27	23
Часник	17	13
Вода	1400	1400
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (грудна, лопаткова частини)	164	121
Маса вареного м'яса	—	**75**

Великі куски яловичини (грудна, лопаткова частини) заливають водою й варять при слабкому кипінні протягом 2—2,5 год. За 30—40 хв до закінчення варіння кладуть ріпчасту цибулю, за 10 хв — лавровий лист.

Під час подавання м'ясо нарізують по 2—3 кусочки на порцію, заливають процідженим і підсоленим бульйоном і посипають дрібно нарізаною зеленню. Окремо подають товчений часник.

8.18. АДЖАБ-САНДАЛІ (ОВОЧЕВЕ РАГУ З БАКЛАЖАНАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	39	38
Олія	20	20
Баклажани	239	203
Картопля	144	108
Помідори	71	60
Петрушка (зелень)	16	12
Часник	3,8	3
Вихід	—	**300**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на олії. Після цього додають обчищені від шкірки, дрібно нарізані баклажани, картоплю, помідори, зелень петрушки, часник, перець, сіль, воду (90 г на порцію) і тушкують до готовності при слабкому кипінні.

8.19. ГОМІ (КАША КУКУРУДЗЯНА)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Крупи кукурудзяні	86	86	62	62
Борошно кукурудзяне	30	30	21	21
Вода	290	290	210	210
Вихід	—	**350**	—	**250**

Кукурудзяні крупи промивають у теплій воді для видалення залишків висівок, заливають водою й варять протягом 25—30 хв, періодично помішуючи. Після цього додають кукурудзяне борошно й варять до отримання в'язкої однорідної маси. Готове гомі подають замість хліба.

8.20. ЕЛАРДЖІ (КАША КУКУРУДЗЯНА ІЗ СИРОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи кукурудзяні	50	50
Борошно кукурудзяне	17	17
Сир сулугуні	52	50
Вода	170	170
Вихід	—	**250**

Еларджі готують і подають, як вказано в рец. № 8.19. Наприкінці варіння додають дрібно нарізаний сир сулугуні.

8.21. ЧИРБУЛ

Цибуля ріпчаста	30	25
Масло вершкове	10	10
Томатне пюре	5	5
Борошно пшеничне	3	3
Шафран посівний	0,05	0,05
Вода	80	80
Яйця	2 шт.	80
Перець чорний або червоний мелений	0,5	0,5
Часник	3,8	3
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	5,4	4
Петрушка (зелень)	3	2
Вихід	—	**1000**

Дрібно нарізану цибулю пасерують на маслі вершковому, додають томатне пюре, пасероване без жиру пшеничне борошно, шафран, розводять водою й доводять до кипіння. Після цього вводять збиті яйця й варять протягом 5 хв. Окремо змішують перець чорний або червоний, часник, кіндзу й суміш додають у приготовлену масу.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

8.22. ЯЄЧНЯ ІЗ СИРОМ СУЛУГУНІ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Сир сулугуні (розсільний)	52	50	38	36
Масло вершкове	13	13	10	10
Яйця	3 шт.	120	2 шт.	80
Вихід	—	**160**	—	**110**

Сир сулугуні нарізують тонкими скибками, злегка обсмажують на сковороді, після цього заливають збитими яйцями й запікають у духовій шафі. Подають у тій самій сковороді.

8.23. ГАДАЗЕЛЛІ (СИР ІЗ М'ЯТОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Сир імеретинський молодий (розсільний)	188	180
або сир сулугуні (розсільний)	188	180
Молоко	40	40
М'ята перцева свіжа	7	6
Вихід	—	**200**

Сир нарізують тонкими скибками, занурюють у гаряче молоко (40—50°С) і прогрівають протягом 15 хв, не доводячи до кипіння. Тягучу масу, що утворилася, кладуть у глибоку посудину, перемішують із дрібно нарізаною м'ятою перцевою й надають форми коржа.

Під час подавання поливають молоком, в якому сир прогрівався.

8.24. СУЛУГУНІ СМАЖЕНИЙ

Сир сулугуні (розсільний)	213	204
Борошно пшеничне	3	3
Масло вершкове топлене	12	12
Петрушка (зелень)	5	4
Вихід		**180**

Сир сулугуні (молодий або слабокислий) нарізують скибками завтовшки 10—15 мм, обкачують у борошні й смажать на розжареній сковороді з обох боків до утворення добре підсмаженої кірочки.

Під час подавання сулугуні прикрашають гілочками зелені.

8.25. НАДУГИ З М'ЯТОЮ (СИРНА МАСА З М'ЯТОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Надуги (сирна маса промислового виробництва)	200	200
М'ята перцева свіжа	7	6
Сметана	10	10
Вихід		**210**

У надуги (сирну масу) додають дрібно нарізану м'яту перцеву, товчену із сіллю, сметану, ретельно перемішують і укладують гіркою.

До надуги можна подавати гарячі мчаді (коржі з кукурудзяного борошна).

СТРАВИ З РИБИ, М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

8.26. РИБА, СМАЖЕНА НА РОЖНІ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Севрюга	384	183	256	122
або осетер	413	183	276	122
або білуга	406	183	271	122
Сметана	10	10	7	7
Маса смаженої риби	—	**150**	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40	36	30
Петрушка (зелень)	5	4	5	4
Лимон	7	6	7	6
Соус № 8.46	—	50	—	40
Вихід	—	**250**	—	**180**

Порційні куски риби (без шкіри й хрящів) обшпарюють, промивають, посипають сіллю, нанизують на рожен, змащують сметаною й смажать над розжареним вугіллям або в грилі.

Під час подавання гарнірують дрібно нарізаною цибулею, зеленню петрушки й скибкою лимона. Окремо в соуснику подають соус ткемалі.

8.27. ФІЛЕ, СМАЖЕНЕ НА РОЖНІ

Вирізка (заморожена блоками)	272	231	181	154
Масло вершкове	5	5	5	5
Маса смаженого м'яса	—	**150**	—	**100**
Петрушка (зелень)	7	5	7	5
Соус № 8.46	—	50	—	40
Вихід	—	**205**	—	**145**

Вирізку зачищають від плівок, настромлюють вздовж волокон цілим куском на рожен, посипають сіллю й перцем і смажать над розжареним вугіллям, періодично збризкуючи розтопленим вершковим маслом.

Під час подавання філе нарізують упоперек волокон по 4—5 кусочків на порцію, прикрашають гілочкою петрушки. Соус ткемалі подають окремо в соуснику.

8.28. ЯЛОВИЧИНА, СМАЖЕНА НА РОЖНІ "ТБІЛІСУРІ"

	БРУТТО	НЕТТО
Вирізка (заморожена блоками)	281	239
Для фаршу:		
Цибуля ріпчаста	14	12
Гранати (зерна)	17	10
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	1	1
Масло вершкове	8	8
Маса фаршу	—	30
Маса напівфабрикату	—	**269**
Масло вершкове (для змащування)	4	4
Маса готової яловичини	—	**170**
Огірки консервовані	91	50
Цибуля ріпчаста	30	25
Петрушка, кіндза (коріандр посівний) — зелень	7	5
Соус № 8.46	—	50
Вихід	—	**300**

Яловичину (вирізку) нарізують по два куски на порцію, відбивають, посипають сіллю, перцем, кладуть фарш, скручують у вигляді рулету й настромлюють на рожен. Напівфабрикат смажать над розжареним вугіллям або в грилі, змащуючи маслом вершковим.

Для фаршу: до дрібно нарізаної цибулі додають зерна граната, хмелі-сунелі, перець чорний і червоний мелені, сіль, перемішують усе з маслом вершковим.

Під час подавання прикрашають огірками консервованими, нарізаною кільцями ріпчастою цибулею й зеленню. Соус ткемалі подають окремо в соуснику.

8.29. ШАШЛИК ІЗ СВИНИНИ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Свинина (корейка, тазостегнова частина)	259	221	173	147
Маса смаженого м'яса	—	**150**	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40	36	30
Петрушка (зелень)	7	5	5	4
Соус № 8.46	—	50	—	40
Вихід	—	**245**	—	**174**

Свинину нарізують упоперек волокон по 4—6 кусочків на порцію, посипають сіллю, перцем, настромлюють на рожен і смажать над розжареним вугіллям або в грилі.

Під час подавання посипають ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, і прикрашають зеленню петрушки. Соус ткемалі подають окремо в соуснику.

8.30. ШАШЛИК ПО-КАВКАЗЬКИ

Баранина (тазостегнова частина, корейка)	333	238	222	159
Маса смаженого м'яса	—	**150**	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40	36	30
Петрушка (зелень)	11	8	7	5
Соус № 8.46	—	50	—	40
Вихід	—	**248**	—	**175**

Баранину (м'якоть) нарізують кусочками масою 35—40 г, посипають сіллю й перцем, настромлюють на рожен і смажать над розжареним вугіллям або в грилі.

Під час подавання посипають ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, і прикрашають зеленню петрушки. Соус ткемалі подають окремо.

8.31. БАСТУРМА (ШАШЛИК ІЗ МАРИНОВАНОЇ ЯЛОВИЧИНИ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (спинна й поперекова частини, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	323	238	216	159
Цибуля ріпчаста (для маринування)	30	25	24	20
Оцет 3%-й	30	30	20	20
Маса смаженого м'яса	—	**150**	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40	36	30
Петрушка (зелень)	9	7	5	4
Лимон	9	8	7	6
Соус № 8.46	50	50	40	40
Вихід	—	**255**	—	**180**

Яловичину нарізують кусочками масою 20—30 г, додають дрібно нарізану цибулю, сіль, чорний перець, оцет, лавровий лист і ставлять на холод на 4 год. Після цього м'ясо нанизують на рожен і смажать над розжареним вугіллям або в грилі.

Під час подавання бастурму прикрашають дрібно нарізаною цибулею, зеленню петрушки й скибочкою лимона. Соус ткемалі подають окремо.

8.32. КАУРМА ІЗ СВИНИНИ (СВИНИНА В СОУСІ ІЗ ЦИБУЛІ ТА ТОМАТУ)

Свинина (грудна частина)	173	163[1]	129	122[1]
Маргарин	7	7	5	5
Цибуля ріпчаста	179	150	179	150
Томатне пюре	25	25	25	25
Кіндза (коріандр посівний), петрушка, кріп — зелень	14	10	14	10
Часник	2,6	2	2,6	2
Маса тушкованого м'яса	—	**116[1]**	—	**87[1]**
Маса соусу із цибулі та томату	—	200	—	200
Вихід	—	**316**	—	**287**

Свинину нарізують кусочками масою 25—30 г з кісточкою, посипають сіллю, обсмажують, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, томатне пюре й продовжують обсмажувати. Після цього додають бульйон (50 г на порцію) і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування заправляють перцем, дрібно нарізаною зеленню й товченим часником.

Подають разом із соусом, в якому тушкувалося м'ясо.

[1] Маса нетто вказана з урахуванням вмісту 10% кісток, маса готового продукту — з урахуванням вмісту м'якоті 100 і 75 г відповідно по I і II колонках.

8.33. БУГЛАМА З БАРАНИНИ (БАРАНИНА В СОУСІ ІЗ ЗЕЛЕНІ Й ТКЕМАЛІ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова частина)	299	214	200	143
Масло вершкове топлене	12	12	12	12
Цибуля ріпчаста	180	151	180	151
Петрушка, кіндза (коріандр посівний), кріп — зелень	34	25	34	25
Плоди ткемалі	65	60	65	60
Часник	2,9	2,3	2,9	2,3
Маса тушкованого м'яса	—	**150**	—	**100**
Маса соусу	—	180	—	180
Вихід	—	**330**	—	**280**

Баранину нарізують кусочками масою 25—30 г, посипають сіллю, перемішують, кладуть у сотейник і смажать із жиром, закривши кришкою. Коли баранина підрум'яниться, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, бульйон (50 г на порцію) і тушкують до розм'якшення баранини. Після цього додають дрібно нарізану зелень, плоди ткемалі, товчений часник, перець, сіль і тушкують до готовності. Приготовлену бугламу витримують на плиті 20—30 хв для поліпшення смаку й аромату.

Подають разом із соусом, в якому тушкувалося м'ясо.

8.34. ЧАКАПУЛІ

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова частина)	200	143
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Цибуля зелена	69	55
Соус № 8.46	15	15
або плоди ткемалі	32	30
Часник	2,6	2
Тархун (полин естрагон) — зелень	29	10
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	41	30
Перець гіркий стручковий	5,3	5
Маса соусу із зелені й ткемалі	—	130
Вихід	—	**230**

Баранину нарізують кусочками масою 25—30 г, посипають сіллю, обсмажують до напівготовності, додають дрібно нарізану зелену цибулю, соус ткемалі або підготовлені плоди ткемалі, товчений часник, дрібно нарізані зелень тархуну (полину естрагону), кіндзи (коріандру посівного), перець стручковий, бульйон або воду (150 г на порцію) і тушкують до готовності.

Подають разом із овочами й соусом, в якому тушкувалося м'ясо.

8.35. ЧАНАХІ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна частина)	333	238+12[1]	222	159+12[1]
Маса тушкованого м'яса	—	**150+12[1]**	—	**100+12[1]**
Картопля	137	103	96	72
Баклажани	105	100	79	75

[1] Маса реберної кісточки.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Жир-сирець (курдючний)	20	20	15	15
Петрушка (зелень), кріп	16	12	11	8
Перець гіркий стручковий	1,1	1	0,71	0,65
Томатне пюре	15	15	10	10
Цибуля ріпчаста	18	15	14	12
Часник	4,4	3,4	2,9	2,3
Помідори свіжі	59	50	47	40
Маса тушкованих овочів	—	**300**	—	**200**
Вихід	—	**462**	—	**312**

У порційний глиняний горщичок кладуть нарізану кубиками картоплю, зверху укладують 2—3 куски баранини (грудна частина з кісточкою), баклажани, фаршировані дрібно нарізаним курдючним жиром, частиною зелені, перцем, заливають бульйоном або водою (150—100 г на порцію відповідно). Після цього додають томатне пюре, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, товчений часник, сіль, рещту зелені й тушкують у духовій шафі, періодично поливаючи бульйоном. За 10 хв до готовності зверху кладуть свіжі помідори.

Подають чанахі в тому самому посуді, в якому вони готувались.

8.36. СОЛЯНКА ПО-ГРУЗИНСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (спинна й поперекова частини, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	216	159
Маргарин	20	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Томатне пюре	35	35
Борошно пшеничне	6	6
Часник	3,8	3
Огірки солоні	67	40
Оцет 3%-й	5	5
Бульйон	80	80
Маса готового м'яса	—	**100**
Маса соусу й овочів	—	**144**
Петрушка, кіндза (коріандр посівний) — зелень	8	6
Вихід	—	**250**

Яловичину нарізують дрібними кусочками й обсмажують разом із цибулею. Після цього додають томатне пюре, пасероване з жиром борошно, товчений часник, обчищені від шкірки й насіння солоні огірки, нарізані ромбиками, сіль, перець, оцет, бульйон і тушкують до готовності.

Під час подавання солянку посипають дрібно нарізаною зеленню.

8.37. КАУРМА ІЗ СВИНЯЧИХ СУБПРОДУКТІВ У СОУСІ ІЗ ЦИБУЛІ Й ТОМАТУ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Печінка свиняча	58	51/35[1]	45	40/27[1]
Серце свиняче	59	50/30[1]	38	32/19[1]
Легені свинячі	59	54/35[1]	49	45/29[1]

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса тушкованих субпродуктів.

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Маргарин	18	18	15	15
Цибуля ріпчаста	150	126	131	110
Помідори свіжі	88	75	71	60
Борошно пшеничне	2	2	2	2
Бульйон або вода	40	40	30	30
Оцет 3%-й	6	6	4	4
Часник	5,1	4	3,8	3
Кіндза (коріандр посівний), петрушка, кріп — зелень	14	10	14	10
Маса тушкованих субпродуктів	—	**100**	—	**75**
Маса соусу й овочів	—	**175**	—	**150**
Вихід	—	**275**	—	**225**

Підготовлені субпродукти нарізують кубиками, обшпарюють, посипають сіллю й обсмажують до утворення кірочки. Після цього кладуть нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізані скибками помідори та тушкують. Суху борошняну пасеровку розводять бульйоном або водою, додають оцет, часник, дрібно нарізану зелень, спеції, з'єднують із субпродуктами й тушкують до готовності.

Подають із соусом, отриманим під час тушкування.

8.38. ЧИЖІ-ПИЖІ

Яловичина (котлетне м'ясо)	262	193	204	150
або баранина (котлетне м'ясо)	270	193	210	150
Маргарин	12	12	10	10
Цибуля ріпчаста	24	20	18	15
Яйця	1 1/2 шт.	60	1 шт.	40
Петрушка, кріп — зелень	14	10	9	7
Вихід	—	**200**	—	**150**

М'ясо, подрібнене на м'ясорубці, обсмажують, додають дрібно нарізану цибулю й продовжують смажити. Після цього кладуть на порційну сковороду, додають сіль, перець чорний мелений, заливають яйцями, збитими з дрібно нарізаною зеленню петрушки й кропу, і запікають у духовій шафі протягом 20—30 хв.

Подають у порційній сковороді.

8.39. КУПАТИ (КОВБАСКИ)

Свинина (котлетне м'ясо)	288	245	259	221
Цибуля ріпчаста	30	25	25	21
Часник	2,9	2,3	2,6	2,0
Гранати (зерна)	20	12	15	9
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	0,5	0,5	0,4	0,4
Кориця	0,01	0,01	0,01	0,01
Гвоздика	0,01	0,01	0,01	0,01
Кишки свинячі сушені	5	5	5	5
Маса напівфабрикату	—	**285**	—	**250**
Жир тваринний топлений харчовий	4	4	3	3
Маса смажених купатів	—	**215**	—	**190**

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	60	50	48	40
Петрушка (зелень)	7	5	7	5
Соус № 8.46	—	40	—	30
Вихід	—	**310**	—	**265**

Свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану цибулю, товчений часник, зерна гранатів, хмелі-сунелі, корицю, гвоздику, перець чорний мелений і перемішують.

Підготовленим фаршем наповнюють заздалегідь замочені сушені кишки, кінці яких зав'язують, надають їм форми підкови й смажать на сковороді з додаванням жиру. Купати можна смажити й над вугіллям, у цьому разі жир із рецептури виключається.

Під час подавання купати гарнірують ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, і зеленню. Соус ткемалі подають окремо в соуснику.

8.40. КУПАТИ ПО-ІМЕРЕТИНСЬКИ (КОВБАСКИ ІЗ СУБПРОДУКТІВ)

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка свиняча	128	113/77[1]
Серце свиняче	78	66/40[1]
Легені свинячі	135	124/89[1]
Гранати (зерна)	25	15
Часник	7,7	6
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	1	1
Кишки свинячі сушені	10	10
Маса напівфабрикату	—	225
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Маса смажених купатів	—	180
Цибуля ріпчаста	48	40
Петрушка (зелень)	5	4
Соус № 8.46	—	50
Вихід	—	**270**

Підготовлені субпродукти відварюють, нарізують дрібними кубиками, додають зерна гранатів, часник, хмелі-сунелі, перець чорний мелений, сіль, ретельно перемішують. Підготовленим фаршем наповнюють кишки, кінці яких зав'язують ниткою, надають форми підкови й смажать на сковороді з додаванням жиру. Купати можна смажити й над вугіллям, у цьому разі жир із рецептури виключається.

Купати гарнірують ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, і зеленню; подають по дві штуки на порцію. Соус подають окремо.

СТРАВИ ІЗ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

8.41. САЦИВІ З КУРЕЙ АБО ІНДИЧОК (ПТИЦЯ В ГОРІХОВОМУ СОУСІ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Кури або індички	339	224	226	149
Маса готової птиці	288	212	192	141
	—	**150**	—	**100**

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса варених субпродуктів.

	I		II	
Для соусу сациві:	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Горіхи волоські	67	30	44	20
Цибуля ріпчаста	30	25	19	16
Масло вершкове	12	12	10	10
Борошно пшеничне	3	3	2	2
Бульйон курячий	100	100	70	70
Часник	2,9	2,3	2,1	1,6
Шафран посівний	0,05	0,05	0,03	0,03
Перець червоний мелений	0,5	0,5	0,3	0,3
Кориця	0,2	0,2	0,15	0,15
Оцет 3%-й	10	10	7	7
Хмелі-сунелі (сушена зелень для сациві)	0,2	0,2	0,15	0,15
Яйця (жовтки)	1/2 шт.	8	1/3 шт.	5,3
Маса соусу	—	**150**	—	100
Вихід	—	300	—	200

Підготовлені тушки курей або індичок відварюють до напівготовності, смажать у духовій шафі й розрубують на порційні куски (по 2 шт. — філе й стегенце на порцію). Порційні куски птиці заливають гарячим соусом сациві і охолоджують.

Для соусу: дрібно нарізану цибулю пасерують на маслі, додають борошно і розводять бульйоном. Горіхи подрібнюють на м'ясорубці, кладуть товчений часник, сіль, шафран, перець, корицю, гвоздику, розводять невеликою кількістю бульйону й вводять цю масу в киплячий соус із цибулею. Після цього все протирають, додають прокип'ячений оцет, хмелі-сунелі й варять протягом 5 хв. Яєчні жовтки розтирають у невеликій кількості охолодженого до температури 50°С соусу сациві, потім поступово вводять їх у гарячий соус при безперервному помішуванні.

Подають холодними разом із соусом.

8.42. ЧАХОХБІЛІ

Кури	332	217	222	145
Маргарин	20	20	15	15
Маса тушкованих курей	—	**150**	—	**100**
Цибуля ріпчаста	150	126	150	126
Маса пасерованої цибулі	—	**63**	—	**63**
Помідори свіжі	71	60	71	60
Борошно пшеничне	2	2	2	2
Оцет 3%-й	10	10	10	10
Кіндза (коріандр посівний), василькі справжні — зелень	15	11	15	11
Часник	3,8	3	3,8	3
Маса соусу й овочів	—	**150**	—	**150**
Вихід	—	**300**	—	**250**

Порційні куски курей обсмажують, додають нарізану кільцями пасеровану цибулю, дрібно нарізані помідори, суху борошняну пасеровку, бульйон або воду (50 г на порцію), оцет, дрібно нарізану зелень кіндзи й васильків справжніх, товчений часник, перець чорний, сіль і тушкують до готовності.

Подають із соусом, в якому тушкувалися кури. Чахохбілі можна готувати також з інших видів птиці.

8.43. ШКМЕРУЛІ

	БРУТТО	НЕТТО
Курчата	320	224
Сметана	5	5
Масло вершкове	27	27
Маса тушкованих курчат	—	**150**
Часник	19	15
Вода	80	80
Масло вершкове	15	15
Маса соусу	—	**100**
Вихід	—	**250**

У підготовлених курчат розрізують грудку, посипають сіллю, змащують сметаною й обсмажують з обох боків на розжареній сковороді з жиром або в кеці (глиняній сковороді). Смажених курчат нарубують на порційні куски, заливають соусом і тушкують протягом 15—20 хв.

Для соусу: до товченого часнику, розведеного теплою водою, додають масло вершкове й варять 3—5 хв.

8.44. КУРЧАТА ТАБАКА

Курчата	414	290
Сметана	5	5
Масло вершкове	18	18
Маса смажених курчат[1]	—	**200**
Соус № 8.46	—	50
або часник	26	20
Вода кип'ячена	30	30
Вихід	—	**250**

У підготовлених курчат розрізують грудку вздовж, після чого надають тушці плоскої форми, посипають сіллю, змащують сметаною й смажать з обох боків під гнітом на розжареній сковороді з маслом або в кеці (глиняній сковороді). Смажених курчат прикрашають зеленню.

Окремо подають соус ткемалі або часник, товчений із сіллю й розведений холодною кип'яченою водою.

8.45. КУЧ-МАЧІ (ТУШКОВАНІ СУБПРОДУКТИ З КУРЕЙ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Субпродукти з курей	—	288	—	192
Маргарин	20	20	15	15
Цибуля ріпчаста	62	52	52	44
Петрушка (зелень)	7	5	7	5
Часник	3,1	2,4	3,1	2,4
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	0,3	0,3	0,3	0,3
Вихід	—	**200**	—	**150**

Курячу печінку бланширують, серце й шлунок відварюють, нарізують на кибочки й обсмажують на жиру з додаванням нашаткованої ріпчастої цибулі. Додають бульйон (30 г на порцію), дрібно нарізану зелень петрушки, товчений часник, хмелі-сунелі, перець, сіль і тушкують до готовності.

Готові субпродукти подають із соусом, в якому вони тушкувалися.

[1] Зазначена маса готового курчати може бути збільшена відповідно до фактичної маси одержаних тушок, але не більш як до 250 г.

СОУСИ

8.46. СОУС ТКЕМАЛІ

	БРУТТО	НЕТТО
Ткемалі (плоди)	753	700
Часник	33	26
Кіндза (коріандр посівний), кріп — зелень	61	45
Перець червоний мелений	1	1
Сіль	10	10
Вода	600	600
Вихід	—	**1000**

Плоди ткемалі перебирають, промивають, відварюють протягом 5 хв і протирають крізь сито. Після цього розводять відваром, додають товчений часник, дрібно нарізану зелень кіндзи, кропу, заправляють перцем, сіллю, доводять до кипіння й охолоджують.

8.47. СОУС БАЖА (ГОРІХОВИЙ СОУС)

Горіхи волоські	444	200
Часник	26	20
Цибуля ріпчаста	238	200
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	47	35
Шафран посівний	0,3	0,3
Перець чорний мелений	1	1
Оцет 3%-й	100	100
Хмелі-сунелі (сушена зелень)	1	1
Бульйон № 1.94	—	500
Вихід	—	**1000**

Обчищені волоські горіхи подрібнюють на м'ясорубці, додають товчений із сіллю часник, дрібно нарізану цибулю, зелень кіндзи, шафран посівний, перець, оцет, хмелі-сунелі. Після цього суміш розводять охолодженим бульйоном і протирають крізь дрібне сито.

СОЛОДКІ СТРАВИ

8.48. ЖЕЛЕ "ТАРХУНИ"

Сироп із тархуну (промислового виробництва)	250	250
Вода	780	780
Желатин	30	30
Кислота лимонна	1	1
Вихід	—	**1000**

Сироп із тархуну розбавляють водою, з'єднують із підготовленим желатином, доводять до кипіння, додають лимонну кислоту, проціджують, розливають у форми й охолоджують.

Подають по 100—150 г на порцію із сиропом плодовим або ягідним (по 20 г на порцію).

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

8.49. ХІНКАЛІ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого або 1-го сорту	2600	2600	2100	2100
в тому числі на підпилення	170	170	140	140
Вода	1020	1020	800	800
Сіль	50	50	40	40
Маса тіста	—	**3500**	—	**2800**
Для фаршу:				
Баранина (котлетне м'ясо)	2797	2000	2238	1600
або яловичина (котлетне м'ясо)	2717	2000	2174	1600
або свинина (котлетне м'ясо) та яловичина (котлетне м'ясо)	1174 1359	1000 1000	939 1087	800 800
Цибуля ріпчаста	571	480	476	400
Петрушка (зелень)	95	70	68	50
Перець чорний мелений	30	30	20	20
Вода	650	650	550	550
Сіль	50	50	40	40
Маса фаршу	—	**3200**	—	**2600**
Маса напівфабрикату	—	**6700**	—	**5400**
Вихід	—	**100 шт. по 85 г**	—	**100 шт. по 60 г**

Борошно всипають у тістомісильну машину, додають нагріту до температури 30—35°С воду, сіль і замішують тісто до отримання однорідної консистенції. Підготовлене тісто витримують 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності, після чого використовують для приготування хінкалі.

Готове тісто розкачують на коржі завтовшки 2 мм, масою 28—35 г, кладуть на них по 26—32 г фаршу й загортають, надаючи виробу грушоподібної форми. Підготовлені хінкалі варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг хінкалі 4 л води й 20 г солі) протягом 12—15 хв.

Для фаршу: котлетне м'ясо й цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану зелень петрушки, перець, сіль, холодну воду й все ретельно перемішують.

Подають по 3—5 шт. на порцію.

8.50. ШОТІ (ХЛІБ ГРУЗИНСЬКИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	10000	10000
в тому числі на підпилення	200	200
Дріжджі пресовані	150	150
Сіль	200	200
Вода	2010	2010
Маса напівфабрикату	—	**12000**
Вихід	—	**20 шт. по 500 г**

Тісто готують опарним способом. Готову опару ретельно перемішують, всипають борошно, додають воду, що залишилася, сіль і замішують тісто до отримання однорідної маси. Бродіння тіста проходить при температурі 29—30°С протягом 2—3 год. Після цього тісто розділяють на куски масою 600 г, надавши їм кулястої форми, і розстоюють протягом 30—40 хв на спеціальних дошках, посипаних борошном. Далі надають виробу круглої форми діаметра 340—350 мм і випікають у спеціальних конвеєрних печах при температурі 220—240°С протягом 35—45 хв.

8.51. КАДА

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	120	120
в тому числі на підпилення	5	5
Дріжджі пресовані	5	5
Сіль	3	3
Вода	50	50
Маса тіста	—	175
Для фаршу:		
Масло вершкове	45	45
Борошно пшеничне	45	45
Сіль	2	2
Маса фаршу	—	85
Маса напівфабрикату	—	**260**
Маса готового виробу	—	**245**
Масло вершкове (для змащування)	5	5
Вихід	—	**250**

Готове дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, ділять на коржі масою 175 г. На середину коржа кладуть 85 г фаршу, кінці коржа з'єднують, закривши начинку, і залишають виріб на 10—15 хв для розстоювання. Після цього надавлюють спеціальним дерев'яним інструментом із зображенням лиця, укладують на змащений жиром лист і випікають у духовій шафі при температурі 220—240°С протягом 15—20 хв. Готові вироби змащують маслом вершковим.

Для фаршу: масло вершкове підігрівають, змішують з пасерованим без жару пшеничним борошном і додають сіль.

8.52. ХАЧАПУРІ ІМЕРЕТИНСЬКЕ

Борошно пшеничне вищого або 1-го сорту	12000	12000
в тому числі на підпилення	500	500
Вода	4300	4300
Цукор	400	400
Дріжджі пресовані	400	400
Маса тіста	—	16000
Для фаршу:		
Сир імеретинський (розсільний)	15000	14400
Масло вершкове	500	500
Яйця	32 1/2 шт.	1300
Маса фаршу		16000
Яйця (для змащування)	20 шт.	800
Маса напівфабрикату	—	**32000**
Сир (для змащування листів)	50	50
Маса готових хачапурі	—	**29500**
Масло вершкове (для змащування готових хачапурі)	500	500
Вихід	—	**100 шт. по 300 г**

Дріжджове тісто, приготовлене опарним способом (рец. № 2.123), розділяють на коржі масою 160 г. На середину коржа кладуть 160 г фаршу, кінці коржа защіпують, надають йому круглої форми, після цього укладують вироби на змащений жиром лист, розстоюють протягом 10—15 хв, змащують яйцями й випікають при температурі 220—240°С протягом 20—25 хв. Готові хачапурі змащують вершковим маслом.

Для фаршу: сир подрібнюють на м'ясорубці, змішують із сирими яйцями й маслом вершковим.

8.53. ХАЧАПУРІ ЛИСТКОВІ

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого або 1-го сорту	4400	4400
в тому числі на підпилення	650	650
Масло вершкове	2000	2000
Сіль	53	53
Кислота лимонна	50	50
Вода	2000	2000
Маса тіста	—	8400
Для фаршу:	—	
Сир розсільний (тушинський, імеретинський та інші)	3000	2880
Яйця	17 шт.	680
Маса фаршу	—	3520
Яйця (для змащування)	8 шт.	320
Маса напівфабрикату	—	**11920**
Жир (для змащування листів)	25	25
Вихід	—	**100 шт. по 100 г**

Щоб приготувати прісне листкове тісто, треба борошно, яйця й холодну воду з розчиненими в ній лимонною кислотою та сіллю замішати до утворення однорідної маси. Після цього тісто формують у вигляді кулі, роблять хрестоподібний надріз і залишають на 20—30 хв для набухання білків.

Масло вершкове нарізують на куски, додають борошно (10% від маси масла) й перемішують. Потім цій масі надають форми прямокутних плоских куксів (150х300 мм) завтовшки 20 мм і охолоджують до температури 12—14 С.

Шарування тіста. Тісто розкачують у прямокутні пласти (300х600 мм) завтовшки в середній частині 20—25 мм, а з країв дещо тонше (17—20 мм) і одержують при цьому пласт хрестоподібної форми з овальними краями. Із пласта змітають борошно й на середину кладуть підготовлені куски масла. Краї пласта з'єднують між собою й защіпують їх так, щоб одержати конверт із тіста, в середині якого є шар масла. Потім цей конверт підпилюють борошном і, починаючи із середини, розкачують качалкою в прямокутний пласт завтовшки 10 мм. Пласт складають вчетверо так, щоб протилежні краї з'єднувалися, й ставлять в холодильну камеру з температурою 2—4 С на 30—40 хв. Розкачування тіста, згортання його вчетверо й охолодження повторюють ще тричі. Готове тісто має 256 шарів.

Листкове тісто розкачують на пласт завтовшки 6—7 мм і розрізують на квадрати. На середину кожного квадрата кладуть фарш із сиру, подрібненого на м'ясорубці й заправленого сирими яйцями. Кути квадратів з'єднують, защіпують, змащують яйцями й випікають при температурі 240—250 С протягом 20—25 хв.

8.54. МЧАДІ (КОРЖ КУКУРУДЗЯНИЙ)

Борошно кукурудзяне	10000	10000
Вода	10300	10300
Маса тіста	—	**20000**
Жир (для змащування листів)	35	35
Вихід	—	**100 шт. по 150 г**

З кукурудзяного борошна тонкого помелу замішують тісто на теплій воді. Формують коржі масою 200 г, діаметра 100 мм, завтовшки 30 мм, заздалегідь змочивши руки у воді. Підготовлені коржі укладують на змащений жиром лист, злегка розрівнюють і випікають у духовій шафі при температурі 200—250°С протягом 30—35 хв. Подають замість хліба.

СТРАВИ ВІРМЕНСЬКОЇ КУХНІ

Самобутня національна культура вірменського народу розвивалася протягом багатьох століть під взаємовпливом культур сусідніх народів (греків, ассирійців, персів та інших), що відобразилося на характері й особливостях вірменської кухні.

Вірменська кухня відрізняється від інших значним вмістом хліба в раціоні харчування населення. Так, прийоми їжі "сніданок", "обід", "вечеря" мають в дослівному перекладі з вірменської мови значення "їсти хліб".

Хліб (лаваш) випікають у круглій глиняній печі (тонирі) із дріжджового тіста у вигляді коржів масою 300—400 г і завтовшки 3—4 мм, причому для закваски використовують кисле тісто.

Досі дотримуються звичаю восени випікати лаваші про запас, які зберігають 3—4 місяці. Їх висушують і складають докупи. Перед вживанням сухий лаваш зволожують питною водою, загортають у щільну тканину й витримують півгодини.

Раціон вірменів багатий овочами, де поряд із культурними рослинами широко вживаються близько 300 видів різноманітних дикорослих трав і квітів, що використовуються як приправи або навіть основні страви. Вони використовуються переважно свіжими, а також сушеними або солоними. Вживання страв з них дає змогу збагачувати їжу рослинними білками поряд із м'ясом, м'ясопродуктами й рибою.

Широко використовуються в їжу такі рослини, як бамія (гібіск їстівний) і портулак городній.

Плоди бамії (гібіску їстівного) нагадують стручки гіркого перцю з 5—11 гранями. Використовуються в основному молоді 3—6-денні зав'язі плодів як приправа до м'ясних страв і супів, а також як окремі страви варені, консервовані або смажені. У деякі страви додають молоді пагони рослини.

Портулак городній — це рослина із соковитими, м'ясистими стеблами, дрібним листям на коротких черешках. Вони використовуються для приготування салатів і маринадів.

Різноманітні страви готують із м'яса яловичини, свинини, баранини, домашньої птиці, а також диких тварин — гірського барана, оленя тощо. М'ясо вживається вареним, припущеним, тушкованим, смаженим, в'яленим і копченим. Багато різноманітних страв готують із субпродуктів.

Молоко й молочні продукти використовуються як свіжими, так і після перероблляння. Основним кисломолочним продуктом є квашене молоко — мацун, заквакою для якого є молочний згусток, що утворився самоквасом. З мацуна і його похідних готують різноманітні молочні супи — "спас", "тан-пур" та інші.

Вірменська кухня широко використовує фрукти й ягоди. Особливо популярний виноград, що подається на стіл як у натуральному, так і в переробленому видах.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

9.1. ШПИНАТ З ОЦТОМ І ЧАСНИКОМ	БРУТТО	НЕТТО
Шпинат	2405	1780/890[1]
Оцет 3%-й	110	110
Часник	18	14
Вихід	—	**1000**

Перебране й промите листя шпинату нарізують великими кусками й кладуть у киплячу воду (3—4 л на 1 кг шпинату), швидко доводять до кипіння й варять у відкритій посудині при бурхливому кипінні 5—10 хв залежно від сорту й стиглості шпинату.

Готовий шпинат відкидають на друшляк і охолоджують. Потім додають сіль та оцет. Окремо подають товчений часник.

9.2. САЛАТ ІЗ ЧЕРВОНОЇ КВАСОЛІ		
Квасоля	379	375/788[2]
Цибуля рiпчаста	140	118
Олія	47	47
Оцет 3%-й	28	28
Кіндза (коріандр посівний) або петрушка — зелень	50	37
Вихід	—	**1000**

Квасолю замочують протягом 5—8 год у холодній воді (2,5 л води на 1 кг квасолі) і варять. Після того як квасоля стане м'якою, варіння припиняють, додають сіль і залишають на 15—20 хв у відварі, який потім зливають. У квасолю, що охолонула, додають рiпчасту цибулю, нарізану півкільцями, олію, оцет і посипають перцем чорним меленим.

Салат подають, прикрасивши гілочками зелені кіндзи або петрушки.

9.3. САЛАТ ІЗ СТРУЧКІВ КВАСОЛІ		
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	1158	1042/917[2]
Оцет 3%-й	85	85
Часник	10	8
Вихід	—	**1000**

Стручки квасолі обчищають від бокових жилок, кладуть у киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння й варять 8—10 хв. Потім відвар зливають.

Квасолю, що охолонула, заправляють оцтом і посипають перцем чорним меленим. Окремо подають товчений часник.

9.4. САЛАТ ІЗ ПОРТУЛАКУ ГОРОДНЬОГО		
Портулак городній	1500	1000/950[3]
Часник	38	30
Оцет 3%-й	20	20
Кіндза (коріандр посівний) або петрушка — зелень	14	10
Вихід	—	**1000**

[1] У знаменнику вказана маса вареного шпинату.
[2] У знаменнику вказана маса вареної квасолі.
[3] У знаменнику вказана маса припущеного портулаку.

Перебраний і промитий портулак городній припускають у воді з додаванням солі. Потім відвар зливають. Портулак, що охолонув, нарізують стовпчиками завдовжки 35—40 мм і заправляють товченим часником і оцтом.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кіндзи.

9.5. САЛАТ ІЗ СПАРЖІ З ЯЙЦЯМИ	БРУТТО	НЕТТО
Спаржа	974	711/626[1]
Яйця	2 шт.	80
Мацун або кефір	300	300
Часник	5,1	4
Вихід	—	**1000**

Спаржу обчищують від шкірки, відступивши на 2—3 см від верхньої її частини (головки), промивають у холодній воді й зв'язують у пучки.

Підготовлену спаржу кладуть у киплячу підсолену воду й варять до готовності. Потім відвар зливають. Спаржу, що охолонула, дрібно нарізують, змішують із частиною січених яєць, зварених круто, і мацуном, заправленим товченим із сіллю часником. Під час подавання салат прикрашають рештою яєць.

9.6. СХТОРАЦ (БАКЛАЖАНИ ІЗ ЧАСНИКОВОЮ НАЧИНКОЮ)		
Баклажани	224	190
Помідори	59	50
Часник	5,1	4
Петрушка (корінь)	4	3
Петрушка (зелень)	7	5
Олія	10	10
Вихід	—	**200**

Баклажани обчищують від шкірки, видаляють плодоніжку, роблять у них поздовжній розріз, вибирають частину м'якоті, солять і залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти. Після цього баклажани промивають, заповнюють начинкою, викладують у порційну сковороду, зверху кладуть помідори, нарізані частками, додають сіль, перець, невелику кількість води й тушкують до готовності.

Для начинки: м'якоть баклажанів подрібнюють, додають товчений із сіллю часник, дрібно нарізані корені петрушки або селери, дрібно нарізану зелень петрушки, перець чорний мелений і смажать на олії до готовності.

СУПИ

9.7. СУП ЕЧМІАДЗИНСЬКИЙ		
Картопля	200	150
Баклажани	113	96
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	60	54
Бамія (гібіск їстівний)	44	40
Перець солодкий	53	40
Помідори	200	170

[1] У знаменнику вказана маса вареної спаржі.

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	36	30
Масло вершкове	20	20
Вода	850	850
Петрушка (зелень)	22	16
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна частина)	109	$\frac{78^1}{78+20}$
Масло вершкове	5	5
Маса готової баранини	—	$\frac{50^2}{50+19}$

Підготовлену баранячу грудну частину нарізують або нарубують на куски масою 30—40 г, заливають холодною водою й варять до напівготовності. Після цього обсмажують, заливають гарячим процідженим бульйоном, додають нарізані кубиками картоплю й баклажани, обчищені від шкірки, стручки квасолі, обчищені від бокових жилок і нарізані упоперек, обчищену від стебел бамію, солодкий перець, нарізаний соломкою, і варять. За 5—10 хв до готовності кладуть помідори, нарізані частками, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, спеції.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.8. СУП "ЄРЕВАНСЬКИЙ"

Горох лущений	61	60
Картопля	200	150
Чорнослив	20	20/40[3]
Цибуля ріпчаста	24	20
Маргарин	20	20
Томатне пюре	20	20
Яблука	57	40
Вода	850	850
Петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна частина)	109	$\frac{78^1}{78+20}$
Маса вареної баранини	—	$\frac{50^2}{50+19}$

Підготовлену баранину нарізують або нарубують на куски масою 30—40 г, заливають холодною водою й варять. Потім додають лущений горох, попередньо замочений у холодній воді протягом 3—5 год. За 20—25 хв до готовності супу кладуть картоплю, нарізану частками, підготовлений чорнослив, дрібно нарізану пасеровану з томатним пюре ріпчасту цибулю, яблука, обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, нарізані на великі частки, сіль, перець чорний мелений.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток — 20%).

[2] У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

[3] У знаменнику вказана маса вареного чорносливу.

9.9. "КРЧИК" (СУП ІЗ КВАШЕНОЇ КАПУСТИ З КРУПАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста квашена	286	200
Масло вершкове топлене	30	30
Томатне пюре	30	30
Крупи пшеничні	30	30
Картопля	213	160
Цибуля ріпчаста	48	40
Вода або бульйон № 1.94	700	700
Петрушка (зелень)	27	20
Вихід	—	**1000**

Подрібнену квашену капусту кладуть у посудину шаром завтовшки до 30 мм, додають невелику кількість бульйону або води, топлене масло (2/3 від норми), пасероване томатне пюре й тушкують до готовності.

У гарячу воду або бульйон кладуть підготовлені крупи пшеничні, картоплю, нарізану великими кубиками, і варять. За 10—15 хв до закінчення варіння кладуть дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, тушковану капусту, сіль, перець.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.10. БРНДЗИ АПУР (СУП РИСОВИЙ)

Крупи рисові	81	80
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Вода	1000	1000
Яйця (жовтки)	1 шт.	16
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	110	81
Маса вареної яловичини	—	50

Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду й варять при слабкому кипінні. Сіль і спеції кладуть у бульйон за 15—20 хв до готовності м'яса. Потім м'ясо виймають, нарізують на порції й зберігають у бульйоні.

У киплячий бульйон засипають підготовлені рисові крупи й варять. За 10—15 хв до закінчення варіння додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець. За 5—7 хв до готовності додають жовтки, розведені бульйоном або водою (співвідношення 1:1).

Під час подавання в суп кладуть кусочки яловичини.

9.11. КОЛОЛИК (БУЛЬЙОН ІЗ М'ЯСНИМИ КУЛЬКАМИ)

Крупи рисові	30	30
Для м'ясних кульок:		
Баранина (котлетне м'ясо)	141	101
Крупи пшеничні	16	40[1]

[1] Маса розсипчастої пшеничної каші.

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	38	32
Масло вершкове топлене	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	16
Молоко або вода	16	16
Маса напівфабрикату	—	**171**
Маса готових кульок	—	**150**
Цибуля ріпчаста	48	40
Масло вершкове топлене	20	20
Яйця	1 шт.	40
Полин естрагон (зелень)	57	20
Петрушка (зелень)	27	20
Вода	900	900
Вихід	—	**1000**

У киплячу воду засипають підготовлені рисові крупи й варять до напівготовності. Потім додають м'ясні кульки, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю й продовжують варити. За 5—7 хв до закінчення варіння супу при безперервному помішуванні додають збиті розведені холодною водою яйця (співвідношення 1:1), дрібно нарізану зелень полину естрагону й петрушки.

Для м'ясних кульок: баранину подрібнюють двічі на м'ясорубці, з'єднують із розсипчастою пшеничною кашею, дрібно нарізаною й пасерованою ріпчастою цибулею, додають молоко або воду, сіль, перець чорний мелений і ретельно перемішують. З готового фаршу формують кульки масою 40—85 г (по 2—4 шт. на порцію).

9.12. СУП З АВЕЛУКА

Авелук сушений	150	150
Картопля	267	200
Сочевиця	40	84[1]
Борошно пшеничне	6	6
Цибуля ріпчаста	60	50
Олія	20	20
Вода	750	750
Вихід	—	**1000**

Сушений авелук промивають у теплій воді, нарізують великими кусками, замочують протягом 2—3 год у підсоленій воді й варять, не зливаючи воду. За 25 хв до закінчення варіння додають картоплю, нарізану кубиками.

За 10—15 хв до готовності в суп додають варену сочевицю, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець і заправляють охолодженою до 70—80°С борошняною пасеровкою, розведеною теплим відваром авелука.

9.13. СУП М'ЯСНИЙ ІЗ СОЧЕВИЦЕЮ

Сочевиця	101	100
Картопля	267	200
Цибуля ріпчаста	60	50
Масло вершкове топлене	20	20
Петрушка (зелень)	14	10
Вода	750	750
Вихід	—	**1000**

Маса вареної сочевиці.

На порцію 500 г:	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (крайка, лопаткова частина)	219	161
Маса вареного м'яса	—	**100**

У киплячий м'ясний бульйон (рец. № 9.10) кладуть попередньо замочену в холодній воді протягом 3—4 год сочевицю й варять. Потім додають картоплю, нарізану кубиками, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець і варять суп до готовності.

Під час подавання в суп кладуть кусочки яловичини, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.14. СУП З ЯЛОВИЧИНИ ЗІ ШПИНАТОМ

Крупи рисові	51	50
Цибуля ріпчаста	60	50
Масло вершкове топлене	20	20
Шпинат	54	40
Борошно пшеничне	6	6
Горіхи волоські	67	30/28[1]
Вода	900	900
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Яловичина (крайка, лопаткова частина)	219	161
Маса вареного м'яса	—	**100**

У киплячий м'ясний бульйон (рец. № 9.10) кладуть підготовлені рисові крупи й варять. За 10—15 хв до закінчення варіння додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, підготовлене й нарізане великими кусками листя шпинату, заправляють борошняною пасеровкою, як вказано в рец. № 9.12.

Під час подавання в суп додають подрібнені обсмажені волоські горіхи. М'ясо, нарізане кусочками, можна подати окремо.

9.15. СУП ГОСТРИЙ "ЗИМОВИЙ"

Горох лущений	101	100
Картопля	133	100
Цибуля ріпчаста	60	50
Томатне пюре	30	30
Масло вершкове топлене	20	20
Курага	20	20
Петрушка (зелень)	14	10
Вода	700	700
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна частина)	109	78/78+20[2]
Маса вареної баранини	—	**50/50+19[3]**

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса обчищених і обсмажених горіхів.

2 У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток — 20%).

3 У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

Баранину нарізують або нарубують на кусочки масою 30—40 г (по 2—4 на порцію), заливають водою й варять до готовності. Через 30 хв після закипання додають лущений горох, попередньо замочений на 3—5 год у холодній воді.

За 20—25 хв до закінчення варіння додають картоплю, нарізану великими кубиками, ріпчасту цибулю дрібно нарізану, пасеровану з томатним пюре, дрібно нарізану курагу. За 5—10 хв до готовності додають сіль, спеції.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.16. СУП ГРИБНИЙ З АРИШТОЮ (ДОМАШНЬОЮ ЛОКШИНОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Гриби білі сушені	40	40
або гриби білі свіжі	141	107
або печериці свіжі	150	114
Маса варених грибів	—	**80**
Цибуля ріпчаста	48	40
Масло вершкове топлене	20	20
Картопля	275	206
Для аришти (локшини):		
Борошно пшеничне	48	48
в тому числі на підпилення	3	3
Вода	20	20
Сіль	1	1
Маса тіста	—	66
Вихід підсушеної аришти (локшини)	—	**50**
Маса вареної аришти (локшини)	—	125
Вода	650	650
Петрушка (зелень)	20	15
Вихід	—	**1000**

Сушені гриби варять (рец. № 1.21). Отриманий відвар проціджують, гриби промивають, нарізують соломкою й пасерують разом із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею.

При використанні свіжих грибів їх шинкують. Шапки варять протягом 30—40 хв у киплячій воді, а дрібно нарізані ніжки грибів пасерують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею.

У киплячий грибний відвар кладуть картоплю, нарізану великими кубиками, і аришту (домашню локшину), попередньо проварену в киплячій воді протягом 3—5 хв. За 10—15 хв до закінчення варіння додають пасеровані з цибулею гриби, сіль, спеції й варять до готовності.

Для аришти (локшини): з борошна, води й солі замішують круте тісто й витримують його 20—30 хв для набухання білків. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, і розкачують на пласт завтовшки 1—1,5 мм. Пересипані борошном пласти складають один на одний, нарізують на смуги завширшки 10—12 см, які, в свою чергу, нарізують упоперек вузенькими смужками — 3—4 мм.

Аришту розкладають на посипані борошном столи шаром не більш як 10 мм і підсушують 2—3 год при температурі 40—50°С.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.17. ВОСПАПУР З АРИШТОЮ (СУП ІЗ СОЧЕВИЦІ З ДОМАШНЬОЮ ЛОКШИНОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Сочевиця	73	72
Аришта (локшина) № 9.16	—	60
Цибуля ріпчаста	69	58
Масло вершкове топлене	15	15
Родзинки	24,5	24
Горіхи волоські	58	26/24[1]
Петрушка (зелень)	19	14
Вода	850	850
Вихід	—	**1000**

У киплячу воду кладуть підготовлену сочевицю (рец. № 9.13) і варять до готовності. За 20—25 хв до закінчення варіння додають аришту (рец. № 9.16), дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, перебрані й промиті родзинки, обсмажені подрібнені горіхи, сіль, перець.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.18. ХАШ (СУП ІЗ РУБЦІВ І ПУТОВОГО СУГЛОБА)

Путовий суглоб яловичий	441	441/150[2]
або ноги баранячі	357	357/150[2]
Рубці	192	182/100[2]
Маса набору із субпродуктів	—	**250**
Вода	1200	1200
Часник	10	8
Вихід	—	**1000**

Оброблений путовий суглоб або ноги баранячі розрубують, промивають, замочують у холодній воді (рец. № 2.22). Підготовлені рубці (рец. № 1.75) нарізують невеликими кусками. Після цього субпродукти ще раз промивають, заливають водою й варять без додавання солі при слабкому кипінні протягом 6—8 год, періодично знімаючи жир. Після закінчення варіння відділяють кістки, хрящі й сухожилля, субпродукти дрібно нарізують, заливають гарячим бульйоном і проварюють 5 хв.

До супу окремо подають товчений із сіллю часник. Суп можна подавати з нарізаною частками редькою (150 г на порцію).

9.19. СПАС (КИСЛОМОЛОЧНИЙ СУП)

Мацун	400	400
Вода	500	500
Борошно пшеничне	10	10
Яйця	1/2 шт.	20
Крупи рисові	62	61/170[3]
або крупи пшеничні	69	68/170[3]
Цибуля ріпчаста	36	30

1 У знаменнику вказана маса обчищених і обсмажених горіхів.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса варених м'ясних продуктів.
3 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса розсипчастої каші.

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове топлене	20	20
Петрушка або м'ята перцева — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

Мацун розводять кип'яченою водою. Борошно з'єднують з яйцями й ретельно збивають. Суміш, постійно помішуючи, вливають у розведений водою мацун і доводять до кипіння на повільному вогні. Потім додають розсипчасту рисову або пшеничну кашу, дрібно нарізану пасеровану цибулю й проварюють 7—10 хв.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або м'яти.

9.20. СУП-ПЮРЕ З БІЛОЇ КВАСОЛІ

Квасоля біла	162	160
Петрушка (корінь)	13	10
Морква	25	20
Цибуля ріпчаста	71	60
Борошно пшеничне	10	10
Масло вершкове	20	20
Молоко	150	150
Яйця	1/4 шт.	10
Бульйон № 1.94 або вода	750	750
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**1000**

Білу квасолю перебирають, миють, замочують у холодній воді (2—3 л на 1 кг) протягом 5—8 год. Квасолю варять у тій самій воді без солі до розм'якшення, закривши посудину кришкою, після цього кладуть петрушку (корінь), нарізану соломкою, дрібно нарізані й пасеровані моркву, ріпчасту цибулю й варять 5—10 хв. Овочі протирають, з'єднують із білим соусом, додають бульйон або воду, сіль і доводять до кипіння.

Для білого соусу: у розтоплене масло всипають борошно і пасерують до кремового кольору, охолоджують до 60—70 °С, поступово вливають гаряче молоко й вимішують до однорідної маси.

Під час подавання суп посипають червоним перцем і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

СТРАВИ З ОВОЧІВ

9.21. ГАРБУЗ ІЗ СОЧЕВИЦЕЮ

Гарбуз	216	151/125[1]
Сочевиця	20	20/42[1]
Цибуля ріпчаста	24	20
Маргарин	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	10
Цукор	5	5
Маса готової страви	—	**180**
Кріп	7	5
Мацун	100	100
Вихід	—	**285**

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса готових продуктів.

Обчищений від шкірки й насіння гарбуз нарізують частками й варять у підсоленій воді. За 10—15 хв до закінчення варіння додають варену сочевицю (рец. № 9.13), нарізану півкільцями пасеровану ріпчасту цибулю, цукор, сіль, перемішують і варять до готовності.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню кропу. Окремо подають мацун.

9.22. БОРАНИ З ОВОЧІВ

Баклажани	108	103/80[1]
Гарбуз	71	50/40[1]
Борошно пшеничне	10	10
Масло вершкове топлене	20	20
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	50	45/40[1]
Яйця	1/2 шт.	20
Маса напівфабрикату	—	**180**
Маса запечених овочів	—	**170**
Масло вершкове	5	5
Петрушка (зелень)	7	5
Кріп	3	2
Мацун	80	80
Часник	3,8	3
Вихід	—	**265**

Баклажани промивають, нарізують кружальцями, солять і залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти. Потім баклажани промивають, обсушують, обкачують у борошні й обсмажують із двох боків.

Гарбуз обчищають від шкірки, видаляють насіння, нарізують на частки, солять, обкачують у борошні й обсмажують із двох боків.

Стручки квасолі обчищають від бокових жилок, кладуть у киплячу підсолену воду, доводять до кипіння, варять 8—10 хв і зливають відвар.

Підготовлені овочі викладають шарами на порційну сковороду, попередньо змащену маслом вершковим (2 г), додають сіль, перець, заливають збитими яйцями й запікають.

Під час подавання борани поливають маслом вершковим і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, кропу. Окремо подають мацун із подрібненим часником.

9.23. БАКЛАЖАНИ, ФАРШИРОВАНІ ГОРОХОМ

Баклажани	168	160
Для фаршу:		
Горох лущений	15	31[2]
Цибуля ріпчаста	40	34
Томатне пюре	10	10
Маргарин	9	9
Маса пасерованої цибулі з томатним пюре	—	**25**
Петрушка (зелень)	7	5
Маса фаршу	—	**60**
Сир	3,3	3
Маса напівфабрикату	—	**222**
Маса запеченої страви	—	**200**
Мацун	100	100
Вихід	—	**300**

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса готових овочів.
2 Маса вареного гороху.

Баклажани розрізують вздовж на дві частини, видаляють насіння й частину м'якоті, солять, залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти, після цього промивають і заповнюють їх фаршем.

Фаршировані баклажани викладують в один шар на лист, посипають тертим сиром, збризкують жиром (2 г) і запікають.

Для фаршу: варений горох з'єднують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, пасерованою з томатним пюре, додають дрібно нарізану зелень петрушки, сіль, перець і перемішують.

Під час подавання баклажани поливають мацуном.

9.24. ПАСУЦ ТОЛМА (ГОЛУБЦІ З КВАШЕНОЇ КАПУСТИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста квашена	146	102
Для фаршу:		
Квасоля	17	36[1]
Нут або горох лущений	8	17[1]
Сочевиця	8	17[1]
Крупи пшеничні	13	33[2]
Цибуля ріпчаста	10	8
Томатне пюре	4	4
Олія	3	3
Маса пасерованої цибулі з томатним пюре	—	6
Петрушка (зелень)	7	5
Маса фаршу	—	113
Маса напівфабрикату	—	**215**
Цибуля ріпчаста	32	27
Томатне пюре	13	13
Олія	9	9
Маса пасерованої цибулі з томатним пюре	—	20
Вода	110	110
Маса готової толми	—	200
Маса готового соусу	—	75
Вихід	—	**275**

Великі пелюстки квашеної капусти замочують у холодній воді протягом 3—4 год. Після цього пелюстки віджимають, кладуть на них фарш, загортають у вигляді конверта й тушкують у воді з додаванням дрібно нарізаної ріпчастої цибулі, пасерованої з томатним пюре.

Для фаршу: заздалегідь замочені квасолю, нут або горох, сочевицю (рец. № 9.13) окремо варять до готовності, після цього змішують із розсипчастою пшеничною кашею, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, пасеровану з томатним пюре, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль, перець і все перемішують.

Під час подавання толму поливають соусом, в якому вона тушкувалася.

9.25. ТОЛМА ІЗ СОЧЕВИЦЕЮ (ГОЛУБЦІ ІЗ СОЧЕВИЦЕЮ)

Виноградне листя	64	60
або капуста білокачанна свіжа	200	160
Для фаршу:		
Сочевиця	30	63[1]
Крупи пшеничні	15	38[2]
Цибуля ріпчаста	29	24
Маргарин	7	7
Маса пасерованої цибулі з жиром	—	15
Оливи	11	10
Родзинки	10,2	10
Петрушка (зелень)	7	5
Маса фаршу		140
Маса напівфабрикату з виноградним листям	—	**200**
Маса напівфабрикату з капустяним листям	—	**300**
Курага	10	10
Вода	110	110
Олія	5	5
Маса соусу з курагою	—	100
Маса тушкованої толми з виноградним листям	—	175
Маса тушкованої толми з капустяним листям	—	275
Вихід: з виноградним листям	—	**275**
з капустяним листям	—	**375**

В обшпарене виноградне листя або проварені капустяні пелюстки кладуть готовий фарш, надаючи виробам конусної форми.

Толму викладають у посудину, зверху кладуть дрібно нарізану курагу, заливають водою, додають олію й тушкують до готовності.

Для фаршу: підготовлену сочевицю (рец. № 9.13) варять. Потім додають розсипчасту пшеничну кашу, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, свіжі сливи без кісточок, перебрані й промиті родзинки, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль, перець і добре перемішують.

Під час подавання толму поливають соусом із курагою, в якому вона тушкувалася.

СТРАВИ З КРУПІВ

9.26. АЧАРОВ ПЛАВ (ПЛОВ ІЗ ПШЕНИЧНИХ КРУПІВ)

Крупи пшеничні	80	80
Маса розсипчастої пшеничної каші	—	**200**
Цибуля ріпчаста	60	50
Масло вершкове топлене	15	15
Маса пасерованої цибулі	—	25
Масло вершкове	10	10
Вихід	—	**235**

Підготовлені пшеничні крупи замочують у воді протягом 20—30 хв і варять у киплячій підсоленій воді до готовності.

Під час подавання на плов кладуть дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю й поливають маслом вершковим.

[1] Маса варених бобових.
[2] Маса розсипчастої пшеничної каші.

[1] Маса вареної сочевиці.
[2] Маса розсипчастої пшеничної каші.

9.27. ПЛОВ ПО-АРАРАТСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	89	89
Маса розсипчастої рисової каші	—	250
Родзинки	14,3	14/22[1]
Курага	7	7/13[1]
Айва	83	60
Альбухара (слива)	7	6
Масло вершкове	10	10
Яблука	64	56
Маса запечених яблук	—	45
Мигдаль обчищений	10	9/8[1]
Вихід	—	380

У киплячу воду всипають перебрані промиті рисові крупи й варять до напівготовності. Після того як рис вбере всю рідину, посудину щільно закривають кришкою й доводять рис до готовності при помірному нагріванні протягом 35—40 хв. За 15—20 хв до закінчення варіння всипають підготовлені родзинки, дрібно нарізану курагу. Через 5—10 хв додають масло вершкове, обчищену від шкірки без насіннєвої коробочки айву, нарізану частками, альбухару (сливу) з видаленою кісточкою й нарізану частками.

Під час подавання плов прикрашають запеченими яблуками без насіннєвих гнізд і посипають обчищеними від шкірки, обсмаженими й подрібненими ядрами мигдалю.

9.28. ЧРОВ ПЛАВ (ПЛОВ ІЗ СУШЕНИМИ ФРУКТАМИ)

Крупи рисові	75	75
Маса розсипчастої каші	—	210
Курага	15	15
Родзинки	15,3	15
Чорнослив	20	15[2]
Мигдаль обчищений	12	11/10[3]
Масло вершкове	20	20
Мед	15	15
Вода	20	20
Маса соусу із сухофруктами й горіхами	—	75
Вихід	—	285

З рисових крупів готують розсипчасту кашу (рец. № 9.27). Підготовлені сухофрукти й мигдаль злегка обсмажують, після цього кладуть у мед, розведений водою, й проварюють.

Під час подавання розсипчасту рисову кашу поливають соусом із провареними в меду сухофруктами й горіхами.

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса готових продуктів.
2 Маса чорносливу з видаленими кісточками.
3 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса обсмаженого мигдалю.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ

9.29. ЯЄЧНЯ З ХЛІБОМ І ЗЕЛЕНОЮ ЦИБУЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
	2 шт.	80
Яйця	151	127
Хліб пшеничний	5	5
Масло вершкове топлене	19	15
Цибуля зелена	16,5	15[1]
Сир	—	195
Маса готової яєчні	5	5
Масло вершкове (для поливання)	—	200
Вихід		

Пшеничний хліб обчищують від скоринок (які надалі використовують для приготування сухарів), нарізують на кубики з ребром завдовжки 10 мм і обсмажують із дрібно нарізаною зеленою цибулею на маслі вершковому топленому. Потім додають яйця, посипають сіллю, перцем, тертим сиром і запікають у духовій шафі.

Під час подавання поливають розтопленим маслом вершковим.

9.30. ЯЄЧНЯ З ГОРІХАМИ

	2 шт.	80
Яйця	62	28/26[2]
Горіхи волоські	15	15
Масло вершкове топлене	—	105
Маса готової яєчні	5	5
Масло вершкове (для поливання)	—	110
Вихід		

Подрібнені волоські горіхи обсмажують, після цього випускають яйця й продовжують смажити 5—7 хв.

Під час подавання поливають розтопленим маслом вершковим.

СТРАВИ З РИБИ, М'ЯСА Й СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

9.31. ШХАН ПРИПУЩЕНИЙ (ФОРЕЛЬ ПРИПУЩЕНА)

Форель (окрім морської)	123	91
Полин естрагон (зелень)	214	75
Маса припущеної риби	—	75
Сік гранатовий	75	75
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.328	—	75
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	230

Оброблену непластовану рибу нарізують на куски (по одному на порцію), кладуть в один шар, наливають гарячу воду або бульйон, солять, додають полин естрагон (половину від норми) і припускають 10—15 хв.

1 Маса тертого сиру.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса обчищених й обсмажених горіхів.

Під час подавання на рибу кладуть гілочки свіжого полину естрагону, поливають маслом вершковим. Окремо подають гранатовий сік.

Гарніри: картопля варена, пюре картопляне, овочі варені з жиром.

9.32. СИГ, СМАЖЕНИЙ НА РОЖНІ	БРУТТО	НЕТТО
Сиг амурський нерозібраний	230	122
Кислота лимонна	0,5	0,5
Вода (для лимонної кислоти)	10	10
Томатне пюре	5	5
Маса смаженої риби	—	**100**
Гарнір:		
Помідори	100	85
Цибуля ріпчаста	24	20
Цибуля зелена	31	25
Лимон	18	16
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**250**

Філе сига без шкіри й кісток нарізують по 2—4 куски на порцію, посипають сіллю, перцем, додають розведену водою лимонну кислоту й маринують протягом 10—20 хв.

Підготовлені куски риби нанизують на рожен, змащують томатним пюре й смажать на мангалі або в електрогрилі протягом 10—15 хв.

На гарнір подають свіжі цілі помідори, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, зелену цибулю, нарізану кусочками завдовжки 40—50 мм, лимон, нарізаний скибками.

Під час подавання рибу поливають маслом вершковим.

9.33. СИГ, ТУШКОВАНИЙ З ОВОЧАМИ		
Сиг амурський нерозібраний	224	125
Вода	50	50
Морква	80	64
Цибуля ріпчаста	29	24
Часник	2,6	2
Томатне пюре	26	26
Маргарин	20	20
Борошно пшеничне	3	3
Оцет 3%-й	5	5
Гвоздика	0,01	0,01
Кориця	0,01	0,01
Перець чорний мелений	0,01	0,01
Лавровий лист	0,01	0,01
Маса тушкованої риби	—	**100**
Маса тушкованих овочів із соусом	—	140
Гарнір № 1.324, 1.328, 9.55	—	100
Полин естрагон (зелень)	29	10
Вихід	—	**350**

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, викладують у два шари, чергуючи із шарами дрібно нарізаних пасерованих із томатним пюре овочів, додають воду, оцет, сіль і тушкують до готовності протягом 45—60 хв. За 5—7 хв до закінчення тушкування додають пасероване борошно, товчений часник, перець, гвоздику, корицю й лавровий лист.

Під час подавання рибу поливають соусом з овочами, в якому вона тушкувалася, і посипають дрібно нарізаною зеленню полину естрагону.

Гарніри: картопля варена, пюре картопляне, айлазан.

9.34. КЧУЧ ІЗ ПЕСТРУШКИ (ФОРЕЛІ)	БРУТТО	НЕТТО
Пеструшка (форель, окрім морської)	200	122
Цибуля ріпчаста	60	50
Помідори	118	100
Перець солодкий	20	15
Масло вершкове	20	20
Полин естрагон (зелень)	14	5
Вино столове червоне	25	25
Маса готової риби	—	**100**
Маса готових овочів із соусом	—	**150**
Вихід	—	**250**

У порційну посудину, змащену маслом вершковим, викладують шарами ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, свіжі помідори (1/2 від норми), нарізані кружальцями, солодкий перець, нарізаний соломкою, і посипають сіллю, перцем чорним меленим. Потім зверху викладують порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, які покривають нарізаними частками помідорами, дрібно нарізаними ріпчастою цибулею й зеленню полину естрагону, додають червоне столове вино.

Порційну посудину накривають кришкою, ставлять у духову шафу й доводять страву до готовності протягом 30—40 хв при температурі 250—280°С.

Подають кчуч у порційній посудині.

9.35. ВИРІЗКА НА РОЖНІ		
Яловичина (вирізка)	162	119
Масло вершкове топлене	7	7
Оцет 3%-й	3	3
Маса смаженої яловичини	—	**75**
Гарнір:		
Помідори	159	100[1]
Перець солодкий	140	100[1]
Маса гарніру	—	**200**
Цибуля ріпчаста	60	50
Лимон	8	7
Вихід	—	**330**

М'ясо нарізують кубиками масою 30—40 г по 3—4 кусочки на порцію, посипають сіллю, перцем чорним меленим, нанизують на рожен й смажать над розпеченим вугіллям до готовності, періодично змащуючи м'ясо маслом вершковим топленим, змішаним з оцтом.

Подають вирізку зі смаженими на вугіллі й обчищеними від шкірки солодким перцем і помідорами, посипавши нарізаною кільцями ріпчастою цибулею; оформлюють скибками лимона.

9.36. КАРСИ ХОРОВАЦ (ШАШЛИК ПО-КАРСЬКИ)		
Баранина (корейка, тазостегнова частина)	294	210
Жир-сирець курдючний	20	20

[1] Маса смажених овочів (із наступною очисткою).

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	43	36
Коньяк	10	10
Маса смаженої баранини	—	**132**
Маса смаженого жиру-сирцю	—	18
Цибуля ріпчаста	24	20
Оцет 3%-й	20	20
Петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**200**

М'ясо й жир-сирець курдючний нарізують кубиками масою 30—40 г, посипають сіллю, перцем, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, збризкують коньяком, перемішують і ставлять у холодне місце на 4—6 год. Потім м'ясо й жир-сирець нанизують на рожен й смажать над розпеченим вугіллям або в грилі.

Під час подавання шашлик гарнірують ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, гілочками зелені петрушки й збризкують оцтом.

9.37. БОРАНИ "ЛОРИЙСЬКА"

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	166	119
Маса смаженого м'яса	—	**75**
Цибуля ріпчаста	24	20
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	10
Помідори	71	60/38[1]
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**128**

М'ясо нарізують кусочками масою 30—40 г, посипають сіллю, перцем і смажать до готовності. За 10 хв до закінчення смаження додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю та свіжі помідори, нарізані половинками.

Під час подавання борани посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.38. КЕРУСУС

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	222	159
Маса смаженого м'яса	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса пасерованої цибулі	—	20
Томатне пюре	20	20
Маса пасерованої цибулі й томату	—	35
Картопля	200	145/100[2]
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**240**

М'ясо нарізують брусочками масою 10—15 г, посипають сіллю, перцем і смажать до готовності.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених половинками помідорів.

[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смаженої картоплі.

За 10—15 хв до закінчення смаження додають жир і нарізану брусочками картоплю, заздалегідь промиту в холодній воді і обсушену тканиною, а за 2—3 хв — дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, томатне пюре. У процесі смаження компоненти періодично перемішують.

Під час подавання керусус посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.39. КАЗАНИ ХОРОВАЦ (ШАШЛИК НА СКОВОРОДІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (корейка, тазостегнова частина)	222	159
Цибуля ріпчаста	83	70
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Сік гранатовий	25	25
Маса смаженого м'яса	—	**100**
Маса пасерованої цибулі із соком	—	**55**
Петрушка (зелень)	7	5
Гранати	133	80
Вихід	—	**240**

Баранину нарізують кубиками масою 30—40 г, посипають сіллю, перцем і смажать до готовності. За 10—15 хв до закінчення смаження додають нарізану кільцями ріпчасту цибулю. Наприкінці вводять гранатовий сік і доводять до кипіння.

Під час подавання шашлик посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Окремо подають зерна гранатів.

9.40. БУМБАР (БАРАНЯЧІ КОВБАСКИ)

Баранина (котлетне м'ясо)	210	150
Яйця	1/2 шт.	20
Кріп	14	10
Гранати	33	20
Часник	2,6	2
Перець чорний мелений	0,25	0,25
Сіль	5	5
Кишки баранячі сушені	3	3
Маса напівфабрикату	—	**205**
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готової страви	—	**150**
Масло вершкове (для поливання)	5	5
Вихід	—	**155**

Баранину подрібнюють на м'ясорубці, додають яйця, дрібно нарізаний кріп, зерна гранатів, подрібнений часник, сіль, перець, ретельно перемішують і ставлять у холодне місце на 1 год.

Потім фарш ще раз перемішують, заповнюють ним підготовлені баранячі кишки, перев'язують, формуючи ковбаски завдовжки 80 мм, і обсмажують з обох боків до готовності.

Під час подавання бумбар поливають маслом вершковим. Окремо можна подати мацун (50—150 г на порцію).

9.41. ТЖВЖИК (ПІДЖАРКА ІЗ СУБПРОДУКТІВ)

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка яловича	133	100/75[1]
або свинява	125	110/75[1]
Серце	147	125/75[1]
Легені	125	115/75[1]
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Томатне пюре	20	20
Маса пасерованої цибулі й томату	—	35
Маса готових субпродуктів	—	225
Гарнір № 9.57	—	100
Петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	370

Підготовлені субпродукти нарізують на кусочки масою 20—30 г, посипають сіллю, перцем і смажать до готовності. За 2—3 хв до закінчення смаження додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, пасеровану з томатним пюре.

Під час подавання тжвжик посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Гарнір: гарнір до шашликів (зимовий).

9.42. БАРАНИНА, ТУШКОВАНА З АЙВОЮ

Баранина (лопаткова частина)	222	159
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Айва	208	150
Цибуля ріпчаста	42	35
Томатне пюре	20	20
Маса тушкованого м'яса	—	100
Маса тушкованої айви й соусу	—	150
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	255

Обсмажені порційні куски баранини (1—2 шт. на порцію) тушкують із додаванням невеликої кількості води до готовності. За 10—15 хв до закінчення тушкування кладуть кусочки обчищеної айви без насіннєвої коробочки, дрібно нарізану цибулю, пасеровану з томатним пюре, і продовжують тушкувати.

Під час подавання на тушковану айву кладуть м'ясо, поливають соусом, в якому воно тушкувалося, і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.43. ПАСТИНЕР ІЗ ГАРБУЗОМ

Баранина (лопаткова частина)	200	143
Цибуля ріпчаста	29	24/12[2]
Гарбуз	269	188/150[2]
Борошно пшеничне	5	5
Помідори	60	51/32[2]
Масло вершкове топлене	40	40
Маса тушкованого м'яса	—	100
Маса тушкованих овочів із соусом	—	245
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	350

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса готових субпродуктів.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених овочів.

Нарізане кубиками масою 20—30 г і обсмажене м'ясо тушкують із додаванням невеликої кількості води до готовності. За 10—15 хв до закінчення тушкування кладуть шарами дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, частки гарбуза, обкачані в борошні й обсмажені з обох боків, помідори, нарізані кружальцями й обсмажені з обох боків, посипають сіллю й перцем.

Під час подавання пастинер посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.44. МУСАКА З КАРТОПЛЕЮ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	107	79
Масло вершкове топлене	5	5
Маса тушкованої яловичини	—	50
Крупи рисові	12	12
Маса розсипчастої рисової каші	—	34
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове топлене	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	10
Картопля	193	145
Масло вершкове топлене	10	10
Маса смаженої картоплі	—	100
Помідори	59	50
Масло вершкове топлене	5	5
Маса напівфабрикату	—	244
Маса готової страви	—	220
Петрушка, кріп (зелень)	7	5
Вихід	—	225

М'ясо нарізують дрібними кубиками масою 10—15 г, обсмажують і тушкують із додаванням невеликої кількості води до готовності. За 10—15 хв до закінчення тушкування кладуть підготовлені рисові крупи.

На порційну сковороду, змащену маслом (2 г), викладують шар нарізаної частками смаженої картоплі (1/2 норми), після цього — шар тушкованого м'яса з рисом і знову шар смаженої картоплі. Потім картоплю посипають дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею, прикрашають половинками свіжих помідорів, збризкують маслом і запікають.

Під час подавання мусаку посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

9.45. АРИСА (КАША ПШЕНИЧНА З ПТИЦЕЮ)

Кури	159	104
або гуси	153	100
або качки	163	100
або індички	137	100
Маса вареної птиці	—	75
Крупи пшеничні	70	175[1]
Вода	150	150
Цибуля ріпчаста	36	30
Масло вершкове топлене	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	15
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	270

[1] Маса розсипчастої каші.

Підготовлені тушки птиці нарубують на порції (по 2 куски), кладуть в киплячу воду й доводять до кипіння. Потім всипають підготовлені пшеничні крупи й варять до готовності, періодично помішуючи.

Під час подавання арису посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Окремо кладуть дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю.

9.46. КРЕГАН ІЗ КУРАГОЮ (М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ З ОВОЧАМИ Й КУРАГОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, шийна частини)	150	107
Картопля	133	100
Цибуля ріпчаста	30	25
Перець солодкий	33	25
Помідори	59	50
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	56	50
Курага	30	30
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готових овочів і кураги	—	**280**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**360**

У порційний посуд викладують шарами картоплю, нарізану скибочками, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, солодкий перець, нарізаний соломкою, свіжі помідори, нарізані кружальцями, стручки молодої квасолі, обчищені від бічних жилок, і баранину, нарізану кусочками масою 50—60 г. Потім кладуть дрібно нарізану курагу, сіль, перець чорний мелений і тушкують із додаванням невеликої кількості води до готовності.

Під час подавання креган посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.47. ПАПКЕНИ "ШИРАКСЬКЕ"

Баранина (котлетне м'ясо)	210	150
Крупи рисові	4	4
Маса готового розсипчастого рису	—	11
Цибуля ріпчаста	21	18
Жир тваринний топлений харчовий	3	3
Маса пасерованої цибулі	—	9
Петрушка (зелень)	7	5
Яйця	1/4 шт.	10
Кориця	0,5	0,5
Борошно пшеничне	10	10
Маса напівфабрикату	—	**190**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса готової страви	—	**155**
Гарнір № 1.338	—	100
Петрушка (зелень)	7	5
Масло вершкове (для поливання)	10	10
Вихід	—	**270**

М'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають розсипчасту рисову кашу, дрібно нарізані пасеровану ріпчасту цибулю, зелень петрушки, яйця, корицю, сіль, перець чорний мелений і все перемішують. Потім формують папкени

2 шт. на порцію), надаючи виробам продовгуватої форми, обкачують їх у рошні й смажать до готовності.

Під час подавання поливають розтопленим маслом вершковим і посипають рібно нарізаною зеленню петрушки.

Гарнір: картопля смажена (із сирої).

48. БАРАНЯЧІ КОТЛЕТИ ІЗ ЧАСНИКОМ

	БРУТТО	НЕТТО
аранина (котлетне м'ясо)	159	114
ир-сирець баранячий	17	17
артопля	27	20
йця	1/4 шт.	10
сник	5,1	4
око або вода	11	11
рошно пшеничне	10	10
Маса напівфабрикату	—	**185**
ир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса смажених котлет	—	**150**
рнір № 1.338, 9.55	—	100
асло вершкове (для поливання)	10	10
Вихід	—	**260**

М'ясо й жир-сирець подрібнюють на м'ясорубці разом із сирою картоплею, одають яйця, дрібно нарізаний часник, молоко або воду, сіль, перець і все ретельно перемішують.

З готової котлетної маси формують вироби овально-приплюснутої форми із остреним кінцем (котлети) по 2—3 шт. на порцію, обкачують у борошні й ажать.

Під час подавання котлети гарнірують і поливають розтопленим маслом ершковим.

Гарніри: картопля смажена (із сирої), айлазан.

49. МАХОЗ (М'ЯСО-КРУП'ЯНІ КУЛЬКИ)

аранина (котлетне м'ясо)	207	148
ибуля ріпчаста	30	25
йця	1/4 шт.	10
рупи пшеничні	13	33[1]
етрушка (зелень)	3	2
ода	5	5
Маса напівфабрикату	—	**216**
Маса припущених кульок	—	**190**
етрушка (зелень)	7	5
асло вершкове (для поливання)	10	10
Вихід	—	**205**

М'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із сирою дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, яйцями, розсипчастою пшеничною кашею, дрібно нарізаною зеленню петрушки, водою, сіллю, перцем чорним меленим і все ретельно перемішують. Потім формують кульки масою 35—55 г (4—6 шт. на порцію) і припускають.

[1] Маса розсипчастої каші.

Зберігають готові кульки в бульйоні, в якому вони припускалися.

Під час подавання махоз поливають розтопленим маслом вершковим і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

9.50. ТОЛМА В КАПУСТЯНИХ ПЕЛЮСТКАХ

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	163	130/120[1]
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	109	78
Крупи рисові	15	42[2]
Цибуля ріпчаста	18	15
Кіндза (коріандр посівний) або м'ята перцева, або васильки справжні — зелень	9	7
Вода	10	10
Маса фаршу	—	150
Маса напівфабрикату	—	**270**
Курага	15	15
Айва	42	30
або яблука	43	30
Цибуля ріпчаста	10	8
Томатне пюре	5	5
Масло вершкове топлене	10	10
Вода	100	100
Маса тушкованої толми	—	**230**
Маса соусу з плодами	—	**130**
Вихід	—	**360**

Білокачанну капусту кладуть у гарячу воду, попередньо вирізавши із неї качани, варять, періодично знімаючи верхні пелюстки, що зварилися до напівготовності. Пелюстки розрівнюють, злегка відбивають.

На пелюстку капусти викладують фарш і загортають його, надаючи виробу циліндричної форми. Толму кладуть у посудину, перекладають курагою, часточками айви або яблук, обчищених від шкірки, без насіннєвих гнізд, і тушкують протягом 40—50 хв із додаванням води, дрібно нарізаної ріпчастої цибулі, пасерованої з томатним пюре.

Для фаршу: м'ясо баранини подрібнюють на м'ясорубці, додають розсипчасту рисову кашу, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, зелень, сіль, перець, воду та все перемішують.

Подають по 4—6 шт. на порцію разом із соусом, в якому тушкувалася толма.

9.51. АРМЛОВ

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса вареної яловичини	—	**100**
Картопля	107	80
Маса вареної протертої картоплі	—	76
Цибуля ріпчаста	31	26
Маргарин	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	13
Петрушка (зелень)	7	5
Яйця	1/4 шт.	10
Сухарі	3	3
Маса напівфабрикату	—	**210**
Маса запеченої страви	—	**180**
Сметана	50	50
Вихід	—	**230**

М'ясо варять великим куском, після цього подрібнюють на м'ясорубці. Картоплю варять, обсушують і протирають. Потім додають подрібнене м'ясо, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, яйця, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль, перець чорний мелений і ретельно перемішують.

Підготовлену масу кладуть на змащений жиром (2 г) і посипаний сухарями лист, розрівнюють, змащують яйцями (1/10 від норми), збризкують жиром і запікають при температурі 220—250°С.

Під час подавання армлов нарізують по одному куску на порцію й поливають сметаною.

9.52. ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ М'ЯСОМ І РИСОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори	240	175
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	109	78
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Маса готового м'яса	—	**50**
Яйця	1/4 шт.	10
Крупи рисові	3	8[1]
Цибуля ріпчаста	21	18
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса пасерованої з жиром цибулі	—	11
Петрушка (зелень)	9	7
Маса фаршу	—	**85**
Сир	3,3	3
Маса напівфабрикату	—	**260**
Маса запечених помідорів	—	**235**
Мацун	48	48
Часник	2,6	2
Вихід	—	**285**

Підготовлені помідори миють, верхню частину помідорів частково підрізують так, щоб вона утворила кришку. У нижній частині помідорів, навколо плодоніжки, роблять заглиблення для фаршу, виймають насіннєве гніздо й частину м'якоті, яку використовують у подальшому для приготування супів і соусів.

Помідори наповнюють фаршем, викладують в один ряд у посудину, посипають тертим сиром, збризкують жиром (2 г) і запікають.

Для фаршу: м'ясо баранини подрібнюють на м'ясорубці й смажать до готовності. Потім охолоджують і перемішують із вареними подрібненими яйцями, розсипчастою рисовою кашею, дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею й зеленню петрушки, сіллю, перцем.

Під час подавання помідори поливають мацуном із подрібненим часником.

---

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної до напівготовності капусти.

2 Маса розсипчастої рисової каші.

1 Маса розсипчастої рисової каші.

9.53. БОРАНИ З КУРЧАТ ІЗ БАКЛАЖАНАМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Курчата	213	149
Масло вершкове	5	5
Маса тушкованих курчат	—	**100**
Баклажани	164	139
Маса готової страви	—	**230**
Мацун	100	100
Петрушка (зелень)	7	5
Часник	2,6	2
Вихід	—	**335**

В оброблених курчат розрізують грудку вздовж, після чого тушці надають плоскої форми, посипають сіллю й обсмажують з обох боків, після цього тушки розрубують на порційні куски.

Баклажани обчищають від шкірки, нарізують кружальцями, посипають сіллю, залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти, після чого промивають і припускають у воді (25 г на порцію).

Порційні куски курчат кладуть у посудину з припущеними баклажанами й тушкують протягом 15—20 хв.

Під час подавання борани посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Окремо подають мацун із товченим часником.

9.54. БОРАНИ З КУРЕЙ ЗІ СТРУЧКАМИ КВАСОЛІ Й ЯЙЦЯМИ

Кури	226	149
або курчата	213	149
Масло вершкове	10	10
Маса смаженої птиці	—	**100**
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса пасерованої цибулі	—	10
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	196	176
Маса припущеної квасолі	—	**155**
Яйця	1 шт.	40
Маса готової страви	—	**290**
Петрушка (зелень)	9	7
Масло вершкове	7	7
Вихід	—	**300**

Тушки курей або курчат обсмажують, нарубують на куски, викладують у посудину, додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, припущену квасолю, заливають збитими яйцями, збризкують жиром (2 г) і запікають.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й поливають розтопленим маслом вершковим.

ГАРНІРИ

9.55. АЙЛАЗАН

Баклажани	409	348
Картопля	373	280
Цибуля ріпчаста	88	74

	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	91	68
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	147	132
Помідори	174	148
Петрушка (зелень)	7	5
Олія	75	75
Вихід	—	**1000**

Баклажани, обчищені від шкірки й нарізані кружальцями, солять і залишають на 10—15 хв для видалення гіркоти. Потім баклажани промивають, кладуть у посудину, додають нарізану кубиками картоплю, нарізану соломкою цибулю й солодкий перець, стручки квасолі, обчищені від бічних ниток, кружальця помідорів, дрібно нарізану зелень петрушки, олію, сіль, перець і тушкують із додаванням невеликої кількості води до готовності.

9.56. ГАРНІР ДО ШАШЛИКІВ (ЛІТНІЙ)

Баклажани	100	95
Жир-сирець курдючний	10	10
Помідори	47	40
Перець солодкий	35	26
Цибуля зелена	13	10
Петрушка (зелень)	27	20
Вихід	—	**150**

Баклажани нарізують вздовж, кладуть в отвір, що утворився, кусок курдючного жиру-сирцю й смажать разом із цілими помідорами й солодким перцем на рожні над вугіллям.

Під час подавання баклажани посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, збоку викладають зелень цибулі, нарізану стовпчиками завдовжки 35—40 мм.

9.57. ГАРНІР ДО ШАШЛИКІВ (ЗИМОВИЙ)

Помідори	879	747
або огірки	934	747
Цибуля ріпчаста	158	133
або цибуля зелена	166	133
Лимон	111	100
Барбарис сушений	7	7
Петрушка (зелень)	36	27
Вихід	—	**1000**

Підготовлені свіжі помідори або огірки нарізують скибочками, ріпчасту цибулю — кільцями, зелену цибулю — стовпчиками завдовжки 35—40 мм, лимон — скибочками. Перебраний барбарис миють, заливають гарячою водою й варять 10—15 хв.

Під час подавання кожний компонент викладують гіркою й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

НАПОЇ

9.58. ТАН (НАПІЙ КИСЛОМОЛОЧНИЙ)	БРУТТО	НЕТТО
Мацун	400	400
Сметана	200	200
Вода	420	420
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

Мацун і сметану розводять холодною кип'яченою водою, додають сіль. Подають тан охолодженим.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

9.59. АКАНДЖ (ВУШКА)			
Борошно пшеничне 1-го сорту	2860		2860
Яйця (жовтки)	46 1/8	шт.	720
Сіль	40		40
Коньяк або горілка	500		500
Маса тіста	—		**4000**
Олія (для змащування інвентарю й обладнання)	22		22
Олія (для смаження)	444		444
Рафінадна пудра	300		300
Вихід	—		**100 шт. по 40 г + 3 г пудри**

З жовтків яєць, борошна, солі з додаванням коньяку або горілки замішують тісто. Тісто нарізують на кусочки масою 40 г і розкачують на столі, змащеному олією, у вигляді коржиків завтовшки 1,5—2 мм. Коржики надрізують ножем у 2—3 місцях і смажать у жиру.

Готові вироби посипають рафінадною пудрою.

9.60. ПАТАР МОЛОЧНИЙ (ГАЛУШКИ МОЛОЧНІ)			
Борошно пшеничне	235		235
Цукор	15		15
Яйця	4 1/2	шт.	180
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	4		4
Молоко	590		590
Сіль	4		4
Маса напівфабрикату	—		**1000**
Олія (для змащування інвентарю й обладнання)	6		6
Олія	110		110
Рафінадна пудра	70		70
Вихід	—		**1070**

З борошна, цукру, яєць, соди питної (гідрокарбонату натрію), солі й молока замішують тісто до однорідної консистенції й залишають на 3—4 год в теплому місці.

Приготовлене тісто скачують у вигляді джгута, нарізують на кусочки масою 10—15 г і смажать у жиру.

Готові галушки подають по 100—120 г на порцію, посипавши рафінадною пудрою.

СТРАВИ АЗЕРБАЙДЖАНСЬКОЇ КУХНІ

Сучасна азербайджанська кулінарія відрізняється застосуванням різноманітних пряних трав, які надають стравам особливого аромату й присмаку — кінзи (коріандру посівного), м'яти перцевої, тархуну (полину естрагону), кярафу, цибулі-порею, кропу, петрушки, рейхану (васильків справжніх) тощо. Гострий пікантний смак азербайджанським стравам надають такі пряноші, як шафран посівний, кмин, аніс, лавровий лист, кориця. Поліпшують смакові властивості страв маслини й оливи, а також абгора (сік незрілого винограду), нарпараб (згущений гранатовий сік), мускатний горіх, алича, альбухара (слива сушена), кизил-ахта (сушений кизил), курага, сумах (сушене листя пряної рослини), лавашана-пастила (сушені пластини з гранатового соку).

Відмітна особливість азербайджанської кухні — переважне використання баранини для приготування різних страв. Для приготування рибних страв використовуються: кутум, судак, сазан, жерех, короп, кілька каспійська, окунь, осетер, білуга, осетер, севрюга.

В азербайджанській кулінарії як основа для перших страв переважають м'ясні й рідше кісткові бульйони. Деякі супи готують порціями — кожну в окремій посудині (піті) або невеликою кількістю порцій (дюшбара, сулу-хінкал). Перші страви відрізняються від звичайних супів тим, що вони більш густої консистенції (вміст рідини не більш як 150—200 г на порцію), а також до них додають дрібно нарізаний курдючний жир і заправляють різними спеціями й пряношами.

З інших національних страв найпопулярніші шашлики, які смажать над розжареним без полум'я деревним вугіллям на спеціальних мангалах. Шашлики готують також із риби, м'яса, сільськогосподарської птиці та овочів. Значним попитом користуються страви із січеного м'яса: люля-кебаб, ризаласофта, тава-кебаб, ярпах долмаси тощо.

Найвідомішими з азербайджанської кухні є плови. Їх готують із різними м'ясними, рибними, овочевими й фруктовими продуктами, від яких вони одержали свою назву. Плов коурма (зі смаженою бараниною), тоюг плов (з куркою), балиг плов (з рибою), мейвя плов (з фруктами), гиймя плов (з обсмаженим м'ясним фаршем) та інші.

Широко використовується коров'яче, овече, козяче й буйволове молоко. З овечого молока готують сир-пендир.

Гатиг — основний кисломолочний продукт і основна сировина для приготування сюзьми (концентрованого гатига). Гурут — підсолена й висушена сюзьма, котру можна зберігати декілька років.

Широко використовуються в азербайджанській кухні плоди й ягоди: яблука, груші, айва, гранати, абрикоси, персики, апельсини, лимони, хурма, інжир, фініки, вишні, черешні, сливи, виноград, кизил, чорна смородина, ожина, суниці, полуниці, малина, аґрус, шовковиця, горіхи — мигдаль (бадам), волоські, фундук, фісташки, арахіс та каштани. Все це подається до столу переважно в натуральному виді.

Серед гарячих напоїв перше місце посідає чай. Його подають у склянках "армуди" із цукром, лимоном, варенням. Чай заварюють часто із дикорослими лікувальними травами.

Національні борошняні кондитерські вироби готують із дріжджового тіста, приготовленого як опарним, так і безопарним способами, або із прісного здобного тіста.

Азербайджанська кухня славиться своїми солодощами — такими як халва, куймаг, пахлава, суджук, горабійя, шакер-чурек, ширіні-назік, нан, рахат-лукум, мутанки.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

10.1. САЛАТ "АЗЕРБАЙДЖАН"

	БРУТТО	НЕТТО
Осетер	92	55
Маса вареної риби	—	40
Картопля	19	14[1]
Морква	13	10[1]
Огірки свіжі	25	20
або консервовані	18	10
Яблука	14	10
Помідори свіжі	12	10
Крес-салат	14	10
Сметана	20	20
Маслини консервовані	5	3
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	20	15
Вихід: з огірками свіжими	—	**150**
з огірками консервованими	—	**140**

Підготовлену тушку осетра розбирають на кільця зі шкірою й хрящами, відварюють, потім відділяють хрящі й шкіру. Картоплю й моркву обчищають, відварюють.

Варену рибу й овочі, підготовлені огірки, яблука, обчищені від шкірки, без насіннєвих гнізд, помідори нарізують скибочками, з'єднують із дрібно нарізаним крес-салатом і заправляють сметаною.

Під час подавання прикрашають листями крес-салату, кладуть маслини з видаленими кісточками й прикрашають зеленню.

10.2. САЛАТ "БАХАР"

Крес-салат	292	210
Цибуля зелена	188	150
Огірки свіжі	188	150
Редис свіжий[2]	215	200
Яйця	$2\frac{1}{2}$ шт.	100
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлені листя крес-салату й цибулю зелену шаткують, обчищені від шкірки огірки й редис нарізують скибочками. Усе з'єднують із дрібно посіченими вареними яйцями й заправляють сметаною.

Салат подають по 100—150 г на порцію, прикрашають компонентами, які входять до складу салату.

[1] Маса вареної обчищеної картоплі й моркви.

[2] Норми закладки вказано на редис червоний обрізаний, не обчищений від шкірки.

10.3. САЛАТ ПО-ШЕКИНСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	500	425
Огірки свіжі	438	350
Перець солодкий	107	80
Цибуля зелена	50	40
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	81	60
Рейхан (васильки справжні) — зелень	48	40
Оцет винний або абгора	15	15
або оцет 9%-й	1,7	1,7
Вихід	—	**1000**

Підготовлені помідори, огірки й солодкий перець нарізують кубиками, додають дрібно нарізані зелену цибулю й зелень, оцет або абгору, перець, сіль і перемішують.

Салат подають по 100—150 г на порцію, прикрашають зеленню кіндзи й рейхану.

10.4. КЮКЮ ІЗ ЗЕЛЕНІ

Цибуля зелена	33	26
Масло вершкове топлене	25	25
Маса пасерованої цибулі з жиром	—	38
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	15	11
Кріп (зелень)	11	8
Шпинат	27	20
Яйця	2 шт.	80
Маса готового кюкю	—	**135**
Масло вершкове (для поливання)	—	5
Вихід	—	**140**

Дрібно нарізану зелену цибулю пасерують, перемішують із дрібно нарізаними зеленню кіндзи, кропу, шпинатом, заливають збитими яйцями й запікають у духовій шафі 10—15 хв.

Під час подавання кюкю ріжуть на ромбики й поливають маслом вершковим. Подають холодним або гарячим.

10.5. КЮКЮ ІЗ ЗЕЛЕНІ З ГОРІХАМИ

Цибуля зелена	33	26
Масло вершкове топлене	25	25
Маса пасерованої цибулі з маслом	—	38
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	15	11
Кріп (зелень)	11	8
Шпинат	27	20
Горіхи волоські	89	40
Яйця	2 шт.	80
Маса готового кюкю	—	**170**
Масло вершкове (для поливання)	5	5
Вихід	—	**175**

Страву готують, як указано в рец. № 10.4, але суміш заливають збитими яйцями, змішаними з подрібненими ядрами горіхів.

Подають кюкю холодним або гарячим.

10.6. ФІСІНДЖАН ІЗ ЛОБІЯ (КВАСОЛІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Квасоля червона	240	238 /500[1]
Горіхи волоські	333	150
Цибуля рiпчаста	179	150
Масло вершкове топлене	100	100
Маса пасерованої цибулі з маслом	—	150
Оцет 3%-й	100	100
Маса готового фісінджана	**—**	**900**
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	108	80
Цибуля рiпчаста	36	30
Вихід	**—**	**1000**

Підготовлену квасолю відварюють і разом із ядрами горіхів подрібнюють на м'ясорубці. Додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, оцет, сіль, перець і перемішують.

Фісінджан кладуть гіркою на тарілку, посипають дрібно нарізаною зеленню кіндзи й нарізаною кільцями рiпчастою цибулею.

СУПИ

10.7. КЮФТА-БОЗБАШ (СУП ІЗ М'ЯСНИМИ КУЛЬКАМИ Й АЛИЧЕЮ)

Яловичина (тазостегнова й лопаткова частини)	364	260
Жир-сирець (курдючний)	44	44
Цибуля рiпчаста	21	18
Крупи рисові	33	33
Алича свіжа	47	44
або сушена	22	22
Маса напівфабрикату	**—**	**382**
Маса готової кюфти	**—**	**310**
Картопля	333	250
Цибуля рiпчаста	24	20
Горох або нут	57	56
Шафран посівний	0,2	0,2
М'ята перцева сушена	0,2	0,2
Бульйон № 1.94	330	330
Вихід	**—**	**1000**

М'якоть яловичини подрібнюють на м'ясорубці разом із рiпчастою цибулею, додають рис, зварений до напівготовності, сіль, перець. Масу перемішують і розділяють по дві кульки (кюфта) на порцію. У середину ложної кульки кладуть по 2—3 шт. промитої аличі без кісточки.

У процiджений бульйон кладуть попередньо замочений протягом 5—6 год горох або нут і варять до напівготовності. Потім додають підготовлені кюфту, нарізану кубиками картоплю, рiпчасту цибулю й продовжують варити. За 10—15 хв до закінчення варіння вводять дрібно нарізаний курдючний жир, сіль, перець і настій шафрану (з розрахунку 1 г шафрану на 120 г окропу).

Подають кюфта-бозбаш у кясе, посипають сушеною м'ятою. Окремо можна подати обчищену рiпчасту цибулину й сумах (1 г).

[1] Маса вареної квасолі.

10.8. ТОЮГ ШАРБА (СУП КУРЯЧИЙ ІЗ РИСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	51	50
Цибуля рiпчаста	40	34
Масло вершкове топлене	40	40
Нут або горох лущений	40	40/84[1]
Алича свіжа	43	40
або алича сушена	20	20
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	22	16
Шафран посівний	0,2	0,2
Вода	850	850
М'ята перцева сушена	2	2
Вихід	**—**	**1000**
На порцію 500 г:		
Кури	163	108
Маса варених курей	**—**	**75**

Підготовлені тушки курей кладуть у гарячу воду й відварюють, одержаний бульйон процiджують. Підготовлені рисові крупи кладуть у бульйон, додають пасеровану рiпчасту цибулю й варять. За 15 хв до готовності додають підготовлений (рец. № 10.7) і окремо зварений нут або горох, промиту аличу, настій шафрану (рец. № 10.7), сіль і доводять до готовності. Потім кладуть нарізану на порційні куски варену курку, додають дрібно нарізану зелень кіндзи й знову дають закипіти.

Під час подавання суп посипають м'ятою сушеною.

10.9. ПІТІ (СУП ГОРОХОВИЙ З АЛИЧЕЮ)

Нут або горох лущений	20	20
Цибуля рiпчаста	15	13
Картопля	151	113
Алича свіжа	22	20
або алича сушена	10	10
Жир-сирець (курдючний)	20	20
Шафран посівний	0,1	0,1
Вода	500	500
Вихід	**—**	**500**
На порцію 500 г:		
Баранина (лопаткова, грудна частини)	77	55
Маса вареної баранини	**—**	**35**

Баранину, нарізану по 2 кусочки масою 25—30 г, попередньо замочений нут або горох кладуть у глиняну посудину — кюпя (місткістю 0,8 л), заливають холодною водою й доводять до кипіння. Після закипання кладуть одну рiпчасту цибулину й варять при слабкому кипінні. За 30 хв до готовності додають обчищену картоплю (цілою), промиту аличу з видаленою кісточкою й сіль. За 15 хв до закінчення варіння додають дрібно нарізаний курдючний жир, спеції й настій шафрану (1 г шафрану на 120 г окропу). Замість шафрану можна додати 40 г помідорів, відповідно збільшивши вихід.

Подають суп у кюпя, в якій він варився. Окремо можна подати одну обчищену рiпчасту цибулину й сумах (1 г).

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареного нуту або гороху.

10.10. СУЛУ ХИНГАЛ (СУП ГОРОХОВИЙ ІЗ ГАЛУШКАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Нут або горох лущений	51	50
Для галушок:		
Борошно пшеничне	120	120
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	3/8 шт.	15
Сода	24	24
Сіль	2	2
Маса тіста	—	155
Маса готових галушок	—	**170**
Цибуля ріпчаста	50	42
Масло вершкове топлене	50	50
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	35	26
Вода	700	700
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна, лопаткова частини, корейка)	164	117
Маса вареної баранини	—	**75**

Баранину варять до готовності, бульйон проціджують. Підготовлений нут або горох (рец. № 10.7) варять до напівготовності.

З борошна, води і яєць із додаванням солі замішують круте тісто й розкатують його на пласт завтовшки 1 мм. Тісто нарізують прямокутниками розміром 20х30 мм і злегка струшують на ситі від зайвого борошна.

У киплячий проціджений бульйон кладуть зварений до напівготовності нут або горох, галушки, після закипання вводять дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізану зелень кіндзи й варять до готовності.

Під час подавання в суп кладуть м'ясо. Можна посипати сушеною м'ятою перцевою (2 г), окремо подають оцет винний (20 г).

10.11. ПАРЧА БОЗБАШ (СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ ГОРОХОМ І ФРУКТАМИ)

Нут або горох лущений	51	50
Картопля	301	226
Цибуля ріпчаста	36	30
Каштани (плоди каштану посівного)	51	38
Слива	39	28
Алича свіжа	43	40
або алича сушена	20	20
Шафран посівний або імбир	0,2	0,2
Курдючний (курдючний)	40	40
Вода	500	500
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (лопаткова, грудна частини)	164	117
Маса вареної баранини	—	**75**

Баранину нарізують по 2—4 кусочки масою 30—55 г, додають підготовлений нут або горох (рец. № 10.7), заливають холодною водою й варять. За 30 хв до закінчення варіння додають нарізану на чотири частини картоплю, ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями.

Каштани попередньо надрізують і варять у підсоленій воді, поки шкірка не почне відділятись, обчищають від шкірки й додають у бульйон. Потім кладуть нарізану скибками айву (без шкірки й серцевини), промиту аличу з видаленою кісточкою, спеції, настій шафрану (рец. № 10.7) або товчений жовтий імбир.

Перед закінченням варіння додають подрібнений на м'ясорубці курдючний жир.

Замість аличі можна використати свіжі обчищені від шкірки помідори (240 г на 1000 г).

Готову страву посипають сушеною м'ятою перцевою (2 г), окремо можна подати обчищену ріпчасту цибулину.

10.12. ДОВГА З М'ЯСОМ (СУП ІЗ КИСЛИМ МОЛОКОМ ТА ФРИКАДЕЛЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (котлетне м'ясо)	171	122
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса напівфабрикату	—	**140**
Маса готових фрикаделей	—	**100**
Нут або горох лущений	30	30
Крупи рисові	40	40
Гатиг або кисле молоко	400	400
Борошно пшеничне	16	16
Кіндза (коріандр посівний) або кріп — зелень	30	22
Шпинат	30	22
Бульйон № 1.94	400	400
Вихід	—	**1000**

М'якоть баранини й ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають перець, сіль, добре перемішують, формують кульки масою 15 г і відварюють їх у бульйоні. Підготовлений нут або горох (рец. № 10.7) і рисові крупи окремо відварюють до готовності. У посудині змішують гатиг із борошном і вареним рисом, доводять до кипіння на слабкому вогні при безперервному помішуванні, не допускаючи зсідання гатигу. Потім додають готові нут або горох, фрикаделі, дрібно нарізані шпинат, зелень кіндзи або кропу, сіль, перець і знову доводять до кипіння.

10.13. ОВДУХ (ОКРОШКА)

Яловичина (лопаткова й грудна частини, крайка)	219	161
Маса вареної яловичини	—	**100**
Огірки свіжі	200	160
Яйця	1 шт.	40
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	22	16
Кріп (зелень)	22	16
Цибуля зелена	100	80
Гатиг або кисле молоко	400	400
Вода кип'ячена	200	200
Вихід	—	**1000**

Варене м'ясо нарізують скибочками масою 10—15 г, додають обчищені свіжі огірки, нарізані скибочками, яйця, зварені круто й нарізані скибочками, нашатковані зелень кіндзи, кропу, зелену цибулю. Підготовлені продукти з'єднують із попередньо збитим і розведеним холодною кип'яченою водою гатигом (кислим молоком), кладуть сіль і охолоджують.

Подають страву холодною.

10.14. ДЮШБЕРЕ (СУП ІЗ ПЕЛЬМЕНЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	132	132
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	55	55
Яйця	1 1/2 шт.	20
Сіль	1	1
Маса тіста	—	204
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	241	172
Цибуля ріпчаста	39	33
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	15	11
Сіль	1	1
Маса фаршу	—	214
Маса напівфабрикату	—	**418**
Маса готових пельменів	—	**450**
Бульйон № 1.94	—	600
Маса готового дюшбере	—	**1000**
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	18	13
М'ята перцева сушена	2	2
Вихід	—	**1000**

У підігріту до 30—35°С воду вводять сіль, яйця, борошно й замішують тісто, витримують його 30—40 хв для набухання клейковини й надання еластичності. Потім тонко розкачують його в пласт (1—1,5 мм) і нарізують на квадрати 30х30 мм. На середину кожного з них кладуть фарш масою 7—8 г, формують пельмені (маса 1 шт. має бути 12—13 г), закладають їх у кипляч ий бульйон і варять 5—7 хв до готовності.

Для фаршу: котлетне м'ясо й ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану зелень кіндзи, сіль, спеції й все ретельно перемішують.

Під час подавання в суп кладуть по 14—15 шт. пельменів на порцію й посипають дрібно нарізаною зеленню кіндзи й сушеною м'ятою. Окремо подають винний (11 г на порцію) або спиртовий 9%-й оцет (4 г) із часником (5 г).

СТРАВИ З КРУПІВ

10.15. ШУЙУД ПЛОВ (ПЛОВ ІЗ КРОПОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	100	100
Масло вершкове	25	25
Кріп (зелень)	59	44
Маса готового плову	—	**310**
Яйця	2 шт.	80
Молоко	30	30

	БРУТТО	НЕТТО
Маса омлетної суміші	—	**110**
Масло вершкове топлене	10	10
Маса готового омлету	—	**105**
Масло вершкове (для поливання)	5	5
Вихід	—	**420**

Для приготування плову рисові крупи промивають, залишають у солоній воді (співвідношення води і солі 10:1) на 3—4 год, проціджують, заливають холодною водою (співвідношення рису й води 1:3), варять до напівготовності, додають нашаткований кріп і тут же відкидають на друшляк. Потім у глибоку посудину кладуть масло, додають рис, закривають кришкою, зменшують нагрівання й доводять до готовності. У нижній частині утворюється рисова скоринка — казмаг.

Окремо готують чалхаму (омлет): до яєць додають молоко, сіль, ретельно перемішують, виливають на лист і запікають.

Під час подавання на тарілку кладуть рис, змішаний з кропом, зверху — омлет, нарізаний ромбиками, збоку — казмаг і поливають маслом вершковим.

10.16. ШИРИН ПЛОВ (СОЛОДКИЙ ПЛОВ)

Крупи рисові	100	100
Масло вершкове топлене	45	45
Родзинки (кишмиш)	31	30
Курага	30	30
Альбухара (сливи сушені)	30	30
Цукор	40	40
Сіль	4	4
Маса готового плову	—	**385**
Для лаваша:		
Борошно пшеничне	10	10
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	3	3
Сіль	0,1	0,1
Маса тіста	—	17
Маса готового лаваша	—	**15**
Масло вершкове (для поливання)	5	5
Вихід	—	**405**

Підготовлені рисові крупи (рец. № 10.15) варять до напівготовності й відкидають на друшляк.

Підготовлені родзинки, курагу, альбухару тушкують із додаванням масла й цукру, з'єднують із рисом шарами, перекладають у глибоку посудину на лаваш, закривають кришкою, зменшують нагрівання й доводять до готовності.

Для приготування лаваша: з борошна, яєць, води з додаванням солі замішують круте тісто, розкачують круглий корж завтовшки 2 мм і випікають на сковорідці без жиру.

Під час подавання на тарілку гіркою кладуть готовий рис, збоку — лаваш, родзинки, курагу, зверху — альбухару і поливають маслом вершковим.

СТРАВИ З РИБИ, М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ, СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

10.17. ЛЯВАНГИ З КУТУМА (КУТУМ ФАРШИРОВАНИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Кутум	253	152
Для фаршу:		
Горіхи волоські	111	50
Цибуля ріпчаста	29	24
Масло вершкове топлене	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	12
Родзинки (кишмиш)	51	50
Кизил сушений (без кісточок)	25	25
Маса фаршу	—	148
Масло вершкове топлене	10	10
Маса напівфабрикату	—	**300**
Вихід	—	**235**

Рибу обчищають від луски, видаляють зябра, плавники, потрошать і промивають у воді. Промиту, обсушену рибу солять, наповнюють фаршем, перев'язують шпагатом, змащують маслом вершковим топленим і запікають протягом 20 хв при температурі 180°С.

Для фаршу: горіхи обчищають, подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану ріпчасту цибулю, перебрані і промиті родзинки, попередньо замочений і дрібно нарізаний кизил і тушкують до готовності з додаванням невеликої кількості води.

Подають рибу цілою, шпагат попередньо видаляють.

10.18. ШАШЛИК ІЗ РИБИ

Осетер	414	183
або білуга	406	183
або лосось	330	183
Цибуля ріпчаста	24	20
Олія	5	5
або сметана	10	10
Маса смаженої риби	—	**150**
Гарнір:		
Цибуля зелена	31	25
Лимон	22	20
Сумах сушений	1	1
Вихід	—	**195**

Порційні куски без шкіри й хрящів (риба родини осетрових), або філе без шкіри й кісток (риба з кістковим скелетом), нарізують по 3—5 кусочків на порцію, посипають сіллю, перцем, нанизують на рожен, чергуючи з кільцями ріпчастої цибулі, змащують олією або сметаною й смажать на рожні.

Подають шашлик із дрібно нарізаною зеленою цибулею, скибочками лимона, сумахом. Можна подавати помідори або огірки свіжі по 50—100 г на порцію або наршараб (уварений гранатовий сік) по 15—20 г на порцію, відповідно змінивши вихід страви.

10.19. БАЛИК МУТЯНДЖАМ (РИБА, ТУШКОВАНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Кутум	253	152
або жерех	229	151
Цибуля ріпчаста	29	24
Масло вершкове топлене	15	15
Маса готової риби	—	**125**
Маса пасерованої цибулі	—	12
Оцет 3%-й	3	3
Цукор	5	5
Шафран посівний	0,05	0,05
Сіль	4	4
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса готової риби із соусом	—	**155**
Наршараб (згущений гранатовий сік)	15	15
Цибуля зелена	19	15
Вихід	—	**185**

Підготовлюють рибу, як указано в рец. № 10.17, потім нарізують кусками, посипають сіллю, чорним меленим перцем і обсмажують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею. Додають оцет, цукор, настій шафрану (рец. № 10.7) і тушкують до готовності з додаванням води (20 г).

До страви подають наршараб і дрібно нарізану зелену цибулю.

10.20. КЮКЮ З КУТУМА (КУТУМ, ЗАПЕЧЕНИЙ З ЯЙЦЯМИ Й ЗЕЛЕННЮ)

Кутум холодного копчення (тушка)	200	200
Маса вареної обчищеної риби	—	**150**
Цибуля ріпчаста	31	26
Масло вершкове топлене	20	20
Маса пасерованої цибулі з жиром	—	26
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	16	10
Яйця	1 шт.	40
Маса напівфабрикату	—	**228**
Маса готового кюкю	—	**210**
Масло вершкове (для поливання)	5	5
Вихід	—	**215**

Рибу відварюють у киплячій воді, обчищають від луски й кісток, нарізують на куски. Цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають дрібно нарізану зелень і змішують із кусками кутума. Після цього кладуть у змащену маслом вершковим топленим (2 г від норми) посудину, заливають збитими яйцями, змішаними з нарізаною зеленню кіндзи, і запікають 8—10 хв.

Під час подавання кюкю нарізують на ромбики й поливають розтопленим маслом вершковим.

10.21. ПІДЖАРКА ПО-АЗЕРБАЙДЖАНСЬКИ

Баранина (лопаткова, тазостегнова частини)	333	238
Нирки баранячі	101	91
Цибуля ріпчаста	50	42
Масло вершкове топлене	25	25

	БРУТТО	НЕТТО
Маса смаженого м'яса	—	**150**
Маса смажених нирок	—	**50**
Маса пасерованої цибулі	—	**21**
Для лаваша:		
Борошно пшеничне	90	90
Вода	52	52
Сіль	1	1
Маса тіста	—	140
Маса готового лаваша	—	**132**
Помідори свіжі	99	84
Маса смажених помідорів	—	53
Кіндза (коріандр посівний), кріп — зелень	20	15
Вихід	—	**420**

Баранину нарізують по 3—4 кусочки на порцію. Підготовлені баранячі нирки обчищають від плівки й розрізують на дві половинки. М'ясо й нирки посипають перцем, сіллю й смажать до готовності. Окремо пасерують ріпчасту цибулю.

Лаваш готують, як вказано в рец. 10.16 (без додавання яєць).

Під час подавання лаваш загортають мішечком і порціюють у нього пасеровану цибулю, піджарку гарнірують смаженими половинками помідорів, посипають дрібно нарізаною зеленню кіндзи й кропу.

10.22. ТІКЯ-КЕБАБ (ШАШЛИК ІЗ БАРАНИНИ)

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	222	159
Оцет 3%-й	15	15
Цибуля ріпчаста	30	25
Маса смаженого шашлику	—	**100**
Помідори свіжі	118	100
або помідори смажені	187	159/100[1]
або огірки свіжі	105	100
Цибуля ріпчаста	24	20
Цибуля зелена	25	20
Лимон	11	10
Вихід	—	**250**

М'ясо нарізують кубиками масою 30—40 г (по 3—4 кусочки на порцію), посипають сіллю, перцем, збризкують оцтом, додають сиру нарізану ріпчасту цибулю, перемішують і ставлять у холодне місце на 4—6 год. М'ясо молодої баранини не маринують, у цьому разі цибулю й оцет для маринування не використовують. Підготовлене м'ясо нанизують на рожен й смажать над розжареним вугіллям або в грилі.

До шашлику подають свіжі або смажені на вугіллі помідори або свіжі огірки і ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, а також зелену цибулю, нарізану кусочками завдовжки 35—40 мм і скибочку лимона.

10.23. ШАШЛИК ІЗ КОРЕЙКИ

Баранина (корейка)	277	198
Нирки баранячі	72	65
Масло вершкове	5	5

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених помідорів.

	БРУТТО	НЕТТО
Маса смаженої баранини	—	**125**
Маса смажених нирок	—	**36**
Цибуля ріпчаста	60	50
Цибуля зелена	40	32
Петрушка (зелень)	9	7
Сумах сушений	3	3
Вихід	—	**250**

Баранину нарізують одним куском, злегка відбивають і ділять на 4 частини, підготовлені нирки надрізують уздовж навпіл.

М'ясо й нирки посипають сіллю, чорним меленим перцем, нанизують на рожен, збризкують розтопленим маслом вершковим і смажать над вугіллям до готовності.

Під час подавання гарнірують ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, дрібно нарізаною зеленою цибулею й зеленню петрушки, посипають сумахом.

10.24. ШАШЛИК ІЗ ПЕЧІНКИ

Печінка бараняча	251	221
Жир-сирець баранячий (курдючний)	60	60
Маса смаженої печінки	—	**150**
Маса смаженого жиру-сирцю	—	**45**
Петрушка (зелень)	7	5
Сумах сушений	2	2
Вихід	—	**200**

Підготовлену печінку нарізують кубиками масою 30—40 г, солять. Баранячий жир-сирець нарізують кубиками масою 10 г і нанизують на рожен між кусками печінки.

Під час смаження на мангалі печінку збризкують підсоленою водою.

Шашлик гарнірують дрібно нарізаною зеленню петрушки й сумахом.

10.25. ПЛОВ АЛІ-МУСАМБА (ПЛОВ ІЗ М'ЯСОМ І ФРУКТАМИ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	150	107
Цибуля ріпчаста	50	42
Масло вершкове топлене	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	**21**
Альбухара (сливи сушені)	40	40
Алича свіжа	22	20
Гвоздика	0,05	0,05
Шафран посівний	0,2	0,2
Кориця	0,2	0,2
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса тушкованого м'яса із соусом (алі-мусамба)	—	**160**
Крупи рисові	100	280[1]
Масло вершкове топлене	30	30
Вихід	—	**470**

[1] Маса вареного розсипчастого рису.

М'якоть баранини нарізують на порційні куски (2 шт. на порцію) і обсмажують. Додають пасеровану ріпчасту цибулю, попередньо замочену на 4—5 год альбухару, свіжу аличу, гвоздику, частину настою шафрану (рец. № 10.7), половину норми кориці, бульйон і тушкують до готовності.

Підготовлені рисові крупи (рец. № 10.15) варять до напівготовності й відкидають на друшляк. На дно посудини кладуть частину масла вершкового, зварений до напівготовності рис і на повільному вогні під закритою кришкою доводять плов до готовності. До частини готового плову додають настій шафрану.

Під час подавання в тарілку кладуть готовий рис, потім шар рису, забарвленого шафраном, поливають маслом, збоку — готову баранину з овочами й фруктами, политими соком, в якому вони тушкувались, і посипають рештою кориці.

10.26. ПЛОВ ЛОБІЯ-ЧИЛОВ (ПЛОВ ІЗ М'ЯСОМ І КВАСОЛЕЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна частина)	200	143
Цибуля ріпчаста	24	20
Масло вершкове топлене	35	35
Маса пасерованої цибулі	—	10
Шафран посівний	0,1	0,1
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Крупи рисові	55	154[1]
Квасоля овочева (лопатка) свіжа	56	50/44[2]
Родзинки (кишмиш)	41	40
Масло вершкове (для поливання)	15	15
Кориця	0,2	0,2
Вихід	—	**350**

Баранину нарізують кусочками масою 30—35 г, підсмажують, додають пасеровану ріпчасту цибулю, небагато бульйону, частину настою шафрану, спеції й тушкують до готовності. Окремо відварюють рис до напівготовності, квасолю — до готовності.

На дно посудини кладуть масло вершкове топлене, 1/10 частину звареного до напівготовності рису (для створення рисової скоринки — казмага), а решту рису й квасолю викладають шарами. Під закритою кришкою на слабкому вогні доводять плов до готовності. Окремо в маслі вершковому топленому (10 г) тушкують родзинки.

Під час подавання на тарілку кладуть гіркою рис із квасолею, частину рису фарбують залишеним настоєм шафрану, а збоку розташовують готове м'ясо із соусом, родзинки і кусочки казмага. Поливають розтопленим маслом вершковим і посипають корицею.

10.27. ПЛОВ ФІСІНДЖАН (ПЛОВ ІЗ М'ЯСОМ АБО КУРЯМИ З ГОРІХАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	200	143
або кури	222	145
Маса тушкованого м'яса або курей	—	**100**
Цибуля ріпчаста	19	16
Масло вершкове топлене	50	50
Маса пасерованої цибулі	—	8
Горіхи волоські	111	50
Сік гранатовий	25	25
або наршараб (згущений гранатовий сік)	15	15
Кориця	0,2	0,2
Маса готового фісінджана	—	**170**
Крупи рисові	100	280[1]
Шафран посівний	0,05	0,05
Вихід	—	**450**

Баранину нарізують (курей нарубують) по 3—4 куски на порцію, посипають сіллю, перцем і підсмажують. Після цього додають пасеровану цибулю, обчені горіхи, гранатовий сік або наршараб, корицю, небагато бульйону й тушкують до готовності.

Окремо з рисових крупів готують плов (рец. № 10.25).

Під час подавання на тарілку гіркою кладуть гарячий плов, частина якого забарвлена настоєм шафрану (рец. № 10.7), збоку або окремо — фісінджан (м'ясо або кури, тушковані із цибулею, горіхами й соусом).

10.28. МЯРДЖИ ПЛОВ (ПЛОВ ІЗ М'ЯСОМ І СОЧЕВИЦЕЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна частина)	200	143
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Масло вершкове топлене	40	40
Родзинки (кишмиш)	31	30
Кориця	0,2	0,2
Шафран посівний	0,1	0,1
Крупи рисові	80	224[1]
Сочевиця (мярджи)	51	50/105[2]
Вихід	—	**450**

Баранину нарізують кусочками масою 20—30 г, посипають сіллю й підсмажують у маслі. Додають тушковані в маслі родзинки, частину кориці, настій шафрану, невелику кількість бульйону й тушкують до готовності.

Рисові крупи відварюють до напівготовності, підготовлену сочевицю — до готовності. На дно посудини кладуть масло вершкове, змішані рис і сочевицю, закривають кришкою й доводять їх до готовності.

Під час подавання рис із сочевицею кладуть гіркою, зверху — м'ясо із соусом, у якому воно тушкувалось, і посипають корицею.

10.29. ПЛОВ ТУРШУ КОУРМА (ПЛОВ ІЗ М'ЯСОМ І КАШТАНАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	150	107
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Масло вершкове топлене	40	40
Цибуля ріпчаста	38	32
Маса пасерованої цибулі	—	16
Альбухара (сливи сушені)	30	30
Щавель звичайний	53	40
Гвоздика	0,1	0,1
Маса туршу коурма	—	**132**
Крупи рисові	100	280[1]

[1] Маса розсипчастого рису.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної квасолі.

[1] Маса вареного розсипчастого рису.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса вареної сочевиці.

	БРУТТО	НЕТТО
Шафран посівний	0,1	0,1
Каштани (плоди каштану посівного)	51	38[1]
Вихід	—	**450**

Баранину нарізують на кусочки масою 20—30 г, посипають сіллю й перцем, підсмажують, додають пасеровану цибулю, промиту альбухару, бульйон і тушкують до готовності. За 15 хв до готовності додають нарізаний щавель, гвоздику.

З рисових круп готують плов (рец. № 10.15), частину його заливають настоєм шафрану (рец. № 10.7).

Під час подавання кладуть рис (зверху — рис, забарвлений шафраном), збоку кладуть туршу коурма (м'ясо із соусом) і обчищені варені каштани.

10.30. ПЛОВ САБЗА КОУРМА (ПЛОВ ІЗ М'ЯСОМ І ЗЕЛЕННЮ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	200	143
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Цибуля ріпчаста	36	30
Масло вершкове топлене	35	35
Маса пасерованої цибулі	—	15
Кіндза (коріандр посівний) або кріп — зелень	108	80
Щавель звичайний	39	30
Цибуля зелена	29	23
Шафран посівний	0,2	0,2
Абгора або лимонна кислота	0,1	0,1
Маса готової сабзи коурми	—	**134**
Крупи рисові	100	280[2]
Масло вершкове топлене	5	5
Кориця	1	1
Вихід	—	**420**

Баранину нарізують на кусочки масою 25—35 г, посипають сіллю, перцем і підсмажують. Додають пасеровану цибулю, зелень кіндзи або кропу, щавель, зелену цибулю, половину норми шафрану, абгору (або лимонну кислоту), невелику кількість бульйону й тушкують до готовності. Окремо готують плов із рису (рец. № 10.15).

Під час подавання кладуть гіркою рис (зверху — рис, забарвлений шафраном), збоку — готову сабзу коурму, поливають маслом вершковим і посипають корицею.

10.31. ХАЛІМАШІ (БАРАНИНА, ТУШКОВАНА З РИСОМ І ЦИБУЛЕЮ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	150	107
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Крупи рисові	65	182[2]
Цибуля ріпчаста	19	16
Масло вершкове топлене	20	20
Маса пасерованої цибулі	—	8
Шафран посівний	0,1	0,1
Вихід	—	**260**

[1] Маса варених обчищених каштанів.
[2] Маса вареного розсипчастого рису.

Баранину нарізують кусочками масою 15 г, кладуть у посудину, додають багато бульйону й припускають до готовності. Потім бульйон зливають, проціджують, додають промиті й замочені рисові крупи, готову баранину, пасеровану ріпчасту цибулю, настій шафрану, сіль і доводять до готовності.

Під час подавання кладуть гіркою плов (зверху — рис, забарвлений шафраном), збоку — готову халімашу та поливають маслом.

10.32. РИЗА-КЮФТА (М'ЯСНІ КУЛЬКИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, тазостегнова частини)	331	237
Цибуля ріпчаста	25	21
Маса напівфабрикату	—	**255**
Масло вершкове топлене	10	10
Маса готових кульок—кюфти	—	**200**
Цибуля ріпчаста	74	62
Масло вершкове топлене	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	31
Томатне пюре	15	15
Оцет 3%-й	10	10
Цукор	10	10
Кіндза (коріандр посівний) або кріп — зелень	24	18
Вихід	—	**260**

Баранину разом із ріпчастою цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець чорний мелений, ретельно перемішують і 15—20 хв витримують на холоді. Потім із фаршу формують вироби у вигляді кульок масою 20—30 г і обсмажують. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають розведене бульйоном томатне пюре, оцет, цукор, перець чорний мелений, сіль і доводять до кипіння, потім додають до обсмажених кульок й тушкують 5—10 хв.

Подають по 6—7 шт. на порцію, посипавши дрібно нарізаною зеленню кіндзи або кропу.

10.33. ЯРПАХ ДОЛМАСИ (ГОЛУБЦІ З ВИНОГРАДНИМ ЛИСТЯМ)

Листя виноградне свіже	50	47
або квашене	100	70
Для фаршу:		
Баранина (тазостегнова, лопаткова частини)	164	117
Жир-сирець баранячий (курдючний)	25	25
Цибуля ріпчаста	20	17
Кіндза (коріандр посівний) або м'ята перцева — зелень	24	18
Крупи рисові	30	30
Маса фаршу	—	202
Маса напівфабрикату	—	**240**
Маса готових ярпах долмаси	—	**225**
Кориця	0,2	0,2
Вихід	—	**225**

Виноградне листя перебирають, зрізують стебла, обшпарюють, свіже — бланширують, квашене — припускають протягом 20—25 хв. У кожний лист загортають фарш, викладують у посудину, заливають водою, щоб вироби були повністю покриті нею, і тушкують 50—60 хв.

Для фаршу: баранину з курдючним жиром і ріпчастою цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану зелень кіндзи або м'яти перцевої, сіль, перець чорний мелений, перебраний і промитий рис і перемішують.

Подають по 6—8 шт. на порцію, поливають соусом, в якому тушкувалася олма, посипають корицею. Окремо подають гатиг (50 г) з розтертим часни-ом (3 г).

0.34. БАДИМДЖАН ДОЛМАСИ (БАКЛАЖАНИ ФАРШИРОВАНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баклажани	269	256/228[1]
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	164	117
Цибуля рiпчаста	21	18
Рейхан (васильки справжні)	12	10
Масло вершкове топлене	20	20
Маса фаршу	—	142
Маса напівфабрикату	—	**370**
Помідори свіжі	49	42
Вихід	—	**285**

У підготовлених баклажанів видаляють внутрішню частину з насінням, бланшируют 1—2 хв, заповнюють фаршем, укладають у сотейник, обкладають усочками помідорів, заливають невеликою кількістю води або бульйону й ушкують 25—30 хв.

Для фаршу: м'ясо, рiпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають ерець, сіль і обсмажують на маслі вершковому топленому 20—30 хв при езперервному помішуванні доти, поки фарш не почне розсипатись. Потім ого охолоджують і вимішують до однорідної консистенції, додають дрібно арізану зелень рейхану і перемішують.

Під час подавання поливають соусом, одержаним при тушкуванні. Окремо одають гатиг (50 г) з корицею (0,2 г).

0.35. БІБЯР ДОЛМАСИ (ПЕРЕЦЬ ФАРШИРОВАНИЙ)

Перець солодкий	213	160
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	164	117
Жир-сирець баранячий (курдючний)	20	20
Цибуля рiпчаста	21	18
Крупи рисові	15	42[2]
Маса фаршу	—	**195**
Маса напівфабрикату	—	**355**
Масло вершкове топлене	20	20
Вихід	—	**300**

Перець миють, видаляють серцевину із частиною м'якоті, бланшируют, на-овнюють фаршем, підсмажують, викладують у сотейник і тушкують 15—20 хв з невеликою кількістю бульйону.

Для фаршу: баранину з курдючним жиром і рiпчастою цибулею подрібню-ть на м'ясорубці, посипають сіллю й перцем чорним меленим і з'єднують з вареним розсипчастим рисом.

Подають по 2—3 шт. на порцію. Під час подавання поливають соусом, що творився при тушкуванні, і маслом вершковим топленим. Окремо подають атиг (50 г) з корицею (0,2 г).

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса бланшированих баклажанів.
2 Маса вареного розсипчастого рису.

0.36. КЯЛЯМ ДОЛМАСИ (ГОЛУБЦІ З КАПУСТОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Капуста білокачанна свіжа	200	176/162[1]
Для фаршу:		
Баранина (тазостегнова, лопаткова частини)	164	117
Цибуля рiпчаста	12	10
Крупи рисові	20	56[2]
Каштани (плоди каштану посівного)	53	40[3]
Нут або горох	8,1	8
Родзинки (кишмиш)	25,5	25
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	14	10
Маса фаршу	—	263
Маса напівфабрикату	—	**425**
Маса тушкованих голубців	—	**355**
Цукор	5	5
Шафран посівний	0,1	0,1
Оцет 30%-й	10	10
або кислота лимонна	0,2	0,2
Кориця	0,1	0,1
Вихід	—	**370**

Капустину (після видалення качана) варять у підсоленій воді до напівготов-ості, розбирають на окремі пелюстки, стовщені частини злегка відбивають. На ідготовлені пелюстки кладуть фарш, загортають їх, надаючи виробам циліндрич-ої форми, викладують у посудину, заливають бульйоном або водою, щоб ви-оби були покриті повністю, і тушкують 40—50 хв. За 20 хв до готовності дода-ють соус, приготовлений із цукру, шафрану, оцту або кислоти лимонної.

Для фаршу: баранину подрібнюють на м'ясорубці разом із рiпчастою ци-улею, з'єднують із розсипчастим рисом, відвареними, обчищеними й дрібно арізаними каштанами, додають попередньо замочений нут або горох, підго-овлені родзинки, дрібно нарізану зелень кіндзи, сіль, перець чорний мелений перемішують.

Подають кялям долмаси по 2—3 шт. на порцію разом із соусом, в якому они тушкувались, посипавши корицею.

0.37. ЛЮЛЯ-КЕБАБ

Баранина (котлетне м'ясо)	331	237
Жир-сирець баранячий (курдючний)	20	20
Цибуля рiпчаста	20	17
Маса напівфабрикату	—	**270**
Маса смаженого люля-кебаб	—	**170**
Для лаваша:		
Борошно пшеничне	45	45
Вода	12	12
Маса готового лаваша	—	**50**
Цибуля зелена	40	32
Петрушка (зелень)	15	11
Сумах сушений	3	3
Вихід	—	**265**

1 У чисельнику вказана маса нетто сирої капусти, у знаменнику — маса відвареної до напівготовності капусти.
2 Маса вареного розсипчастого рису.
3 Маса обчищених каштанів.

Баранину, ріпчасту цибулю, жир-сирець подрібнюють на м'ясорубці, заправляють сіллю й перцем чорним меленим. Фарш охолоджують протягом 20 хв. Після цього формують люля у вигляді сардельок масою 45 г, нанизують на рожен і смажать над вугіллям.

З борошна й води замішують круте тісто. Тісто розкачують у вигляді коржа завтовшки 1 мм і печуть його на листі без жиру.

Під час подавання люля-кебаб кладуть на лаваш, гарнірують дрібно нарізаною зеленою цибулею й зеленню петрушки або смаженими на рожні помідорами (100 г на порцію), посипають сумахом.

10.38. ТАВА-КЕБАБ (БИТОЧКИ ЗАПЕЧЕНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (котлетне м'ясо)	172	123
Цибуля ріпчаста	26	22
Маса напівфабрикату	—	143
Масло вершкове топлене	10	10
Маса смажених биточків	—	100
Цибуля ріпчаста	21	18
Масло вершкове топлене	20	20
Маса пасерованої цибулі	—	9
Оцет 3%-й	10	10
Цукор	5	5
Яйця	2 шт.	80
Кіндза (коріандр посівний) або кріп — зелень	18	13
Маса запечених биточків	—	205
Кіндза (коріандр посівний) кріп — зелень	7	5
Вихід	—	210

Баранину з ріпчастою цибулею подрібнюють на м'ясорубці (з решіткою із середніми отворами), додають сіль, перець, перемішують, формують биточки круглої форми по 3—4 шт. на порцію й смажать. Потім биточки заливають сумішшю пасерованої цибулі, оцту із цукром, збитими яйцями, змішаними з дрібно нарізаною зеленню кіндзи або кропу й запікають.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню кіндзи або кропу.

10.39. ДЖУДЖА-КЕБАБ (КУРЧАТА СМАЖЕНІ)

Курчата	259	181
Сметана	10	10
Маса смажених курчат	—	125
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	37	20
Цибуля ріпчаста	30	25
Лимон	33	30
або наршараб (сік гранатовий згущений)	30	30
Вихід	—	200

Підготовлених курчат розрубують уздовж на дві частини, посипають сіллю, перцем, настромлюють на рожен, змащують сметаною й смажать над вугіллям до готовності.

Під час подавання курчат посипають дрібно нарізаною зеленню кіндзи, гарнірують ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, скибочками лимона або окремо подають наршараб.

10.40. ЛЯВАНГИ З КУРЧАТ (КУРЧАТА ФАРШИРОВАНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
	320	224
Курчата		
Для фаршу:	60	50
Цибуля ріпчаста	5	5
Масло вершкове топлене	—	25
Маса пасерованої цибулі	51	50
Родзинки (сабза-кишмиш)	111	50
Горіхи волоські	40	40
Лаваша-пастила	—	176
Маса фаршу	—	400
Маса напівфабрикату	10	10
Масло вершкове топлене	—	345
Маса смажених курчат	5	5
Масло вершкове топлене (для поливання)	—	350
Вихід		

Підготовлених курчат наповнюють фаршем, посипають сіллю, перцем і смажать протягом 20—25 хв у духовій шафі.

Для фаршу: ріпчасту цибулю пасерують, додають підготовлені родзинки, подрібнені горіхи, лаваша-пастилу й тушкують 5—10 хв.

Під час подавання курчат нарубують на порції або подають цілими, поливають маслом вершковим топленим.

10.41. ШАШЛИК З ІНДИЧКИ

Індичка	282	205
Маса смаженої індички	—	150
Петрушка (зелень)	8	6
Цибуля ріпчаста	36	30
Сумах сушений	3	3
Вихід	—	188

Підготовлену тушку індички нарубують на порційні куски масою 50—70 г, посипають сіллю, нанизують на рожен і смажать на мангалі до готовності.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню, збоку кладуть нарізану кільцями ріпчасту цибулю й сумах.

10.42. ДЖУДЖА ПЛОВ (ПЛОВ ІЗ КУРЧАТ)

Курчата	259	181
Масло вершкове топлене	10	10
Маса смажених курчат	—	125
Крупи рисові	100	200[1]
Масло вершкове топлене	40	40
Родзинки (кишмиш)	26	25
Урюк	25	25
Шафран посівний	0,1	0,1
Вихід	—	430

Підготовлених курчат розрубують уздовж на дві частини, посипають сіллю, підсмажують і доводять до готовності протягом 5—7 хв у духовій шафі.

З рису готують плов (рец. № 10.15), частину якого заливають настоєм шафрану.

1. Маса вареного розсипчастого рису.

Родзинки й урюк тушкують у маслі.

Під час подавання шарами кладуть готовий рис, чергуючи з рисом, забарвленим шафраном, зверху — смажені курчата з тушкованими родзинками і урюком.

10.43. ТОЮГ ЧИХИРТМА ПЛОВ (ПЛОВ ІЗ КУРЕЙ ЗАПЕЧЕНИХ)

	БРУТТО	НЕТТО
Кури	228	149
Масло вершкове топлене	20	20
Маса смажених курей	—	**100**
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса пасерованої цибулі	—	10
Баклажани	72	61/45[1]
Аличa сушена	7	7
Кислота лимонна	0,05	0,05
Кориця	0,2	0,2
Яйця	1 шт.	40
Маса напівфабрикату	—	**200**
Маса готової чихиртми	—	**180**
Крупи рисові	100	280[2]
Шафран посівний	0,05	0,05
Масло вершкове топлене	10	10
Вихід	—	**470**

Підготовлені тушки курей солять, смажать і нарубують на порційні куски, подають пасеровану ріпчасту цибулю, смажені кусочки баклажанів, обчищені від шкірки, промиту аличу, лимонну кислоту, корицю. Все це заливають збитими яйцями (можна додати 10 г дрібно нарізаної зелені кропу) і запікають протягом 10—15 хв.

Окремо з рису готують плов (рец. № 10.15), частину якого заливають настоєм шафрану.

Під час подавання на тарілку кладуть гіркою рис, чергуючи шари білого й жовтого (забарвленого настоєм шафрану), збоку — готову курку з овочами й начинкою (чихиртму) і поливають маслом вершковим.

10.44. БОЗАРТМА З КУРЕЙ (ПЕЧЕНЯ З КУРЕЙ)

Кури	334	217
Масло вершкове топлене	30	30
Маса смажених курей	—	**150**
Цибуля ріпчаста	50	42
Маса пасерованої цибулі	—	21
Шафран посівний	0,1	0,1
М'ята перцева або кріп — зелень	5	4
Лимон	19	17
Вихід	—	**200**

Підготовлені тушки курей нарубують на кусочки масою 30 г, обсмажують, складають у посудину, посипають сіллю, перцем, додають пасеровану ріпчасту цибулю, бульйон і тушкують 35—40 хв.

Під час подавання поливають настоєм шафрану, посипають дрібно нарізаною зеленню м'яти або кропу й гарнірують скибочками лимона.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених баклажанів.
[2] Маса вареного розсипчастого рису.

10.45. СУДЖУК

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно маїсове	50	50
Вода	130	130
Цукор	40	40
Масло вершкове топлене	20	20
Шафран посівний	0,05	0,05
Горіхи волоські	47	21/20[1]
Сіль	3	3
Вихід	—	**250**

Маїсове борошно поступово всипають у киплячу підсолену воду, безперервно помішуючи, і варять протягом 10 хв. Потім додають цукор, масло, настій шафрану, половину смажених подрібнених горіхів і доводять до кипіння.

Під час подавання готовий суджук посипають рештою подрібнених горіхів.

10.46. КУЙМАГ

Борошно пшеничне	80	80
Масло вершкове топлене	35	35
Вода	160	160
Маса готового куймага	—	**230**
Цукор	20	20
Кориця	0,2	0,2
Масло вершкове топлене	5	5
Вихід	—	**255**

Просіяне борошно просмажують із маслом до жовтувато-золотистого кольору. Потім масу перекладають у посудину, розводять гарячою водою, ретельно розмішуючи, щоб не утворились грудочки, і проварюють 10—15 хв. На дні посудини утворюється коржик-казмаг.

Під час подавання на тарілку виливають куймаг, збоку кладуть скоринки казмага, посипають цукром, товченою корицею й поливають маслом вершковим.

10.47. ХАШИЛ

Борошно пшеничне	100	100
Вода	200	200
Сіль	3	3
Маса завареного борошна	—	**233**
Масло вершкове топлене	25	25
Дошаб (уварений виноградний сік)	40	40
Вихід	—	**300**

У киплячу підсолену воду поступово додають просіяне борошно, ретельно розмішують до одержання однорідної маси і, закривши кришку, продовжують варити 15—20 хв. У розтоплене масло вершкове додають дошаб і доводять до кипіння, періодично помішуючи.

Подають хашил у тарілці; на його середину кладуть дошаб з маслом вершковим.

[1] Маса смажених подрібнених горіхів.

10.48. ШЕРБЕТ ЛИМОННИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Лимони	119	50[1]
Вода	500	500
Насіння рейхана (васильків справжніх) або кіндзи (коріандру посівного)	0,5	0,5
Цукор	250	250
Шафран	0,5	0,5
Лід харчовий	250	250
Вихід	—	**1000**

З лимонів зрізують цедру, розрізують навпіл і вижимають сік. Дрібно нарізану цедру заливають гарячою водою й варять 5—6 хв, потім кладуть насіння рейхана або кіндзи й настоюють 3—4 год. Після цього відвар проціджують, додають цукор, лимонний сік і охолоджують.

Під час подавання в шербет додають настій шафрану (на 0,5 г шафрану 60 г окропу) і кусочки харчового льоду.

10.49. ШЕРБЕТ ТРОЯНДОВИЙ

Масло трояндове	0,3	0,3
Вода	600	600
Насіння рейхана (васильків справжніх) або м'яти перцевої	10	10
Цукор	150	150
Шафран	0,1	0,1
Лід харчовий	250	250
Вихід	—	**1000**

Трояндове масло заливають гарячою водою, доводять до кипіння, кладуть насіння рейхана або м'яти перцевої й настоюють 3—4 год. Після цього відвар проціджують, додають цукор і охолоджують.

Під час подавання в шербет додають настій шафрану (на 0,1 г шафрану 12 г окропу) і кусочки харчового льоду.

10.50. ШЕРБЕТ ГРАНАТОВИЙ

Цукор	150	150
Вода	600	600
Сік гранатовий натуральний	200	200
Лід харчовий	100	100
Вихід	—	**1000**

У гарячий цукровий сироп додають гранатовий сік, проціджують і охолоджують.

Під час подавання в шербет кладуть кусочки харчового льоду.

10.51. ШЕРБЕТ М'ЯТНИЙ

Насіння м'яти перцевої	2	2
або м'ята перцева сушена	10	10
Вода	650	650
Цукор	150	150
Лід харчовий	250	250
Вихід	—	**1000**

[1] Маса соку.

Насіння м'яти перцевої або сушену м'яту подрібнюють, заливають окропом, настоюють протягом 3—4 год, додають цукор, перемішують. Після цього проціджують і охолоджують.

Під час подавання в шербет кладуть кусочки харчового льоду.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

10.52. КУТАБИ ІЗ ЗЕЛЕННЮ (ПИРІЖКИ ІЗ ЗЕЛЕННЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	140	140
Яйця	1/5 шт.	8
Вода	55	55
Сіль	3	3
Маса тіста	—	195
Для фаршу:		
Щавель звичайний	150	114
Шпинат	153	113
Кіндза (коріандр посівний) або кріп — зелень	16	12
Лавашана-пастила[1]	10	10
Цибуля зелена	53	42
Масло вершкове топлене	10	10
Маса цибулі пасерованої	—	27
Маса фаршу	—	120
Маса напівфабрикату	—	**315**
Масло вершкове топлене	20	20
Маса готових кутаб	—	**285**
Масло вершкове	5	5
Вихід	—	**290**

У нагріту до 30—35°С воду вводять яйця, сіль, перемішують, додають борошно, замішують круте тісто й витримують його 30—40 хв. Потім тісто тонко розкачують (завтовшки 3 мм), ріжуть на кружальця, у середину кожного кладуть готовий фарш, загортають у формі півмісяця й обсмажують з обох боків.

Для фаршу: підготовлені щавель, шпинат, кіндзу або кріп дрібно нарізують і тушкують із пасерованою дрібно нарізаною зеленою цибулею, потім додають подрібнену лавашана-пастилу, сіль, перець чорний мелений і все ретельно перемішують.

Під час подавання кутаби кладуть по 2 шт. на порцію й поливають маслом вершковим. Окремо подають гатиг (50 г).

10.53. КУТАБИ З М'ЯСОМ (ПИРІЖКИ З М'ЯСНИМ ФАРШЕМ)

Борошно пшеничне	110	110
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	50	50
Сіль	2	2
Маса тіста	—	160
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	109	78
Цибуля ріпчаста	20	17
Сіль	2	2

[1] Сушені пластини з гранатового соку.

	БРУТТО	НЕТТО
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Лавашана-пастила[1]	15	15
Маса фаршу	—	**110**
Маса напівфабрикату	—	**270**
Масло вершкове топлене	30	30
Маса готових кутаб	—	**240**
Сумах	3	3
Вихід	—	**4 шт. по 60 г**

Готують тісто, формують вироби й смажать, як указано в рец. № 10.52.

Для фаршу: котлетне м'ясо баранини разом із ріпчастою цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець чорний мелений, лавашану-пастилу й все ретельно перемішують.

Під час подавання кутаби посипають сумахом.

10.54. ФІДЖИМ (ПИРІГ ІЗ М'ЯСОМ)

Борошно пшеничне	65	65
в тому числі на підпилення	5	5
Яйця	1/4 шт.	10
Сіль	1	1
Вода	30	30
Маса тіста	—	103
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	152	109
Цибуля ріпчаста	19	16
Масло вершкове топлене	15	15
Маса пасерованої цибулі	—	21
Часник	2,6	2
Перець чорний мелений	0,05	0,05
Сіль	3	3
Маса фаршу	—	133
Яйця (для змащування)	1/10 шт.	4
Маса напівфабрикату	—	**240**
Вихід	—	**215**

Підготовлене тісто (рец. № 10.52) ділять на дві однакові частини й розкачують у вигляді двох круглих коржиків завтовшки 2—3 мм. На один із коржиків кладуть фарш, накривають другим, краї защіпують. Сформований пиріг кладуть на кондитерський лист, попередньо змащений маслом вершковим топленим. За 5—10 хв до випікання пиріг змащують яйцями й випікають при температурі 210—230°С протягом 35—45 хв.

Для фаршу: м'якоть баранини подрібнюють на м'ясорубці, додають пасеровану ріпчасту цибулю, товчений часник, сіль, перець чорний мелений і все ретельно перемішують.

Під час подавання готовий пиріг нарізують на порції масою 50 або 100 г у вигляді ромбиків або трикутників.

Подають гарячим або холодним.

[1] Сушені пластини з гранатового соку.

10.55. ШОР-ГОГАЛИ (ПИРІЖКИ ЗІ ШКВАРКАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	90	90
в тому числі на підпилення	10	10
Дріжджі пресовані	1,5	1,5
Сіль	1,5	1,5
Вода	50	50
Маса тіста	—	140
Жир топлений баранячий харчовий	6	6
Для фаршу:		
Шкварки з курдючного жиру	20	20
Борошно пшеничне	10	10
Сіль	1	1
Кмин	0,1	0,1
Раз'ян (насіння анісу)	0,1	0,1
Маса фаршу	—	30
Яйця (жовтки)	1/5 шт.	3
Шафран посівний	0,05	0,05
Маса напівфабрикату	—	**173**
Вихід	—	**150**

У підігріту до температури 35—40°С воду додають розведені (температура не вище 40°С) і проціджені дріжджі, сіль, всипають борошно, замішують тонко розкачують (завтовшки 2—3 мм).

Кожний шар тіста змащують жиром, складають один на другий і ріжуть на квадратики. Скручують кожний квадратик у вигляді рулету, перекручують, у середину кладуть начинку й зминають у корж. Шор-гогал зверху змащують яєчними жовтками й настоєм шафрану та випікають при температурі 230—240°С протягом 20—25 хв.

Для фаршу: курдючні шкварки подрібнюють, додають борошно, сіль, раз'ян, кмин і все перемішують.

Подають шор-гогали по 2 шт. на порцію.

10.56. ФАТИР-ЧУРЕК (КОРЖІ)

	НЕТТО
Борошно пшеничне	153
в тому числі на підпилення	5
Дріжджі пресовані	3
Сіль	3
Вода	50
Маса тіста	200
Олія (для змащування листів)	0,2
Вихід	**170**

У підігріту до температури 35—40°С воду додають підготовлені дріжджі, сіль, всипають борошно й замішують тісто. Посудину закривають кришкою і ставлять на 3—4 год для бродіння в тепле місце (35—40°С). Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 раза, його обминають.

Формують тісто у вигляді коржа круглої або овальної форми, викладають на кондитерські листи, попередньо змащені олією, і випікають 10—15 хв при температурі 200—220°С або на вугіллі в тандирі.

10.57. МУТАКИ (ПИРОГИ) ШЕМАХИНСЬКІ

	НЕТТО
Борошно пшеничне	1350
в тому числі на підпилення	40
Яйця	6 3/4 шт.
Масло вершкове топлене	90
Рафінадна пудра	325
Сіль	10
Ванілін	0,5
Молоко	405
Дріжджі пресовані	34
Маса тіста	2415
Для фаршу:	
Пюре абрикосове	170
Цукор	250
Маса фаршу	340
Масло вершкове топлене (на прошарок і змащування виробів)	145
Маса напівфабрикату	**2900**
Масло вершкове топлене (для змащування листів)	10
Вихід	**100 шт. по 25 г**

Тісто готують безопарним способом. У підігріте до температури 35—40°С молоко вводять підготовлені дріжджі, рафінадну пудру, сіль, ванілін, яйця, всипають борошно й перемішують протягом 7—8 хв. Потім вливають розтоплене масло вершкове й замішують тісто доти, поки воно не набуде однорідної консистенції, і залишають для бродіння на 3—4 год при температурі 30—32°С.

Тісто формують на куски масою 1,5—2 кг, які розкачують на прямокутні пласти завтовшки 4—5 мм, змащують розтопленим маслом і нарізують уздовж пласта стрічками завширшки 100—120 мм. Кожну стрічку ділять на трикутники з великою основою, на середину котрих викладують фарш масою 3—4 г. Виріб скручують у трубочку, злегка розтягують в обидва кінці, викладають на кондитерські листи, попередньо змащені маслом вершковим топленим.

Для фаршу: абрикосове пюре протирають, уварюють із цукром 25—30 хв (до вологості 26%) і охолоджують.

Випікають трубочки при температурі 190—200°С протягом 10—15 хв.

10.58. ШАКЕР-БУРА (ПИРІЖКИ З ГОРІХОВИМ ФАРШЕМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	425	425
в тому числі на підпилення	15	15
Дріжджі пресовані	6	6
Сметана	20	20
Яйця	4/5 шт.	32
Сіль	7	7
Масло вершкове топлене	70	70
Вода	40	40
Маса тіста	—	570
Для фаршу:		
Горіхи фундук	664	332
Цукор	332	332
Кардамон мелений	3,5	3,5
Маса фаршу	—	660
Маса напівфабрикату	—	**1230**
Масло вершкове топлене (для змащування листів)	3	3
Вихід	—	**10 шт. по 100 г**

Борошно змішують зі сметаною, яйцями, розведеними в теплій воді й процідженими дріжджами, сіллю, маслом вершковим топленим, замішують тісто, яке ставлять на 1,5 год для розстоювання при температурі 30—35°С. Розкачують тонко тісто (завтовшки 2 мм) і вирізують з нього кружальця діаметра 100 мм, на середину їх кладуть фарш і надають виробу форми пиріжка. На поверхні шакера бури наносять щипцями різні візерунки, кладуть на змащений маслом кондитерський лист і випікають при температурі 230°С протягом 25—30 хв.

Для фаршу: підготовлені горіхи подрібнюють, змішують із цукром і кардамоном.

10.59. ШАКЕР-ЧУРЕК (БУЛОЧКА ВАНІЛЬНА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне вищого сорту	2568	2568
в тому числі на підпилення	160	160
Масло вершкове топлене	1272	1272
Цукор	1288	1288
Сіль	25	25
Ванільна есенція	13	13
Маса тіста	—	5000
Яйця (жовтки)	15 шт.	234
Маса напівфабрикату	—	**5234**
Олія (для змащування листів)	25	25
Рафінадна пудра	300	300
Вихід	—	**100 шт. по 45 г + + 3 г пудри**

У пшеничне борошно додають масло вершкове топлене, цукор, ванільну есенцію, замішують тісто й формують вироби яйцеподібної форми масою 50 г.

На кондитерський лист, змащений олією, кладуть вироби, змащують яєчними жовтками й випікають 25—30 хв при температурі 230—240°С. Готові вироби посипають рафінадною пудрою.

10.60. КЯТА КАРАБАХСЬКА (ПИРОГИ ЛИСТКОВІ)

Борошно пшеничне	3475	3475
в тому числі на підпилення	100	100
Дріжджі пресовані	100	100
Масло вершкове топлене	630	630
Цукор	700	700
Яйця	14 шт.	560
Ванілін	1,4	1,4
Сіль	54	54
Вода	820	820
Маса тіста	—	6150
Для фаршу:		
Масло вершкове топлене	1200	1200
Рафінадна пудра	1040	1040
Ванілін	1,1	1,1
Борошно пшеничне	2780	2780

	БРУТТО	НЕТТО
Маса фаршу:	—	5000
Яйця (для змащування)	3 1/2 шт.	140
Маса напівфабрикату	—	**11290**
Масло вершкове топлене (для змащування листів)	50	50
Вихід	—	**25 шт. по 400 г**

Готують тісто опарним способом. У підігріту до температури 35—40°С воду (60—70% від загальної кількості) додають підготовлені дріжджі, борошно (35—60% від загальної кількості), перемішують і залишають для бродіння на 1—1,5 год. Коли маса збільшиться в 2—2,5 раза, додають решту борошна, масло вершкове топлене й розчинені в решті води цукор, яйця, ванілін, сіль. Тісто вимішують до одержання однорідної маси.

Готове тісто формують на порції по 245 г, розкачують їх на круглі коржі завтовшки 5—6 мм, на середину кожного коржа кладуть 200 г фаршу, краї з'єднують. Заготовки знову розкачують на круглі коржі завтовшки 15—20 мм, змащують яйцями, наколюють виделкою, наносять нею малюнок, викладають на змащені маслом вершковим топленим листи й випікають 20—30 хв при температурі 200—220°С.

Для фаршу: охолоджене до температури 10°С масло вершкове топлене розтирають із рафінадною пудрою й ваніліном, потім поступово вводять борошно й перемішують.

10.61. КУРАБ'Є (ПЕЧИВО) БАКИНСЬКЕ

Борошно пшеничне	5827	5827
Масло вершкове	3496	3496
Рафінадна пудра	1515	1515
Яйця (білки)	17 шт.	415
Маса тіста	—	**10900**
Пюре абрикосове або яблучне	150	150
Цукор	220	220
Маса фаршу	—	**300**
Маса напівфабрикату	—	**11200**
Вихід	—	**10000**

У розм'якшене масло вершкове додають рафінадну пудру, білки яєць, пшеничне борошно й замішують тісто.

За допомогою кондитерського мішка (вихідний отвір 15—20 мм) відсаджують по 18—28 г тіста на сухі кондитерські листи у вигляді ромашок, їжачків, подвійних їжачків і паличок. Ромашки прикрашають абрикосовою або яблучною начинкою (2—2,5 г) в центрі, їжачки — на місці очей, палички — довільно й випікають протягом 9—10 хв при температурі 250—270°С.

Для фаршу: абрикосове або яблучне пюре уварюють із цукром протягом 30—40 хв до вологості 26%.

10.62. БАМІЯ (ВЕРГУНИ)

Борошно пшеничне	527	527
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	5	5
Сіль	5	5
Яйця	1 шт.	40
Вода	395	395
Маса тіста	—	940
Олія	194	194
Маса готової бамії	—	**920**

	БРУТТО	НЕТТО
Для сиропу:		
Цукор	24	24
Вода	27	27
Маса сиропу	—	45
Рафінадна пудра	35	35
Вихід	—	**1000**

У киплячу воду кладуть сіль, поступово додають пшеничне борошно, змішане з гідрокарбонатом натрію, і при безперервному помішуванні провалюють 5 хв до одержання однорідної маси. Після застигання кладуть яйця, замішують тісто, котре подрібнюють на м'ясорубці зі спеціальною решіткою (отвір діаметра 10—12 мм із дрібними зубчиками).

Одержаний рифлений джгутик розрізують на частини завдовжки 7—8 см, підсмажують у фритюрі, занурюють у цукровий сироп на 2—3 год, відкидають на друшляк і після підсихання посипають рафінадною пудрою.

10.63. НАН (ПРЯНИК) АЗЕРБАЙДЖАНСЬКИЙ

Борошно пшеничне	325	325
Масло вершкове	163	163
Цукор	94	94
Яйця	2 2/5 шт.	96
Горіхи фундук	98	49
Цукати	49	49
Амоній вуглекислий	1,6	1,6
Родзинки	80	78
Шафран посівний	0,1	0,1
Маса тіста	—	810
Яйця	1/2 шт.	20
Маса напівфабрикату	—	**830**
Маса готового виробу	—	**706**
Для помадки:		
Цукор	244	244
Вода	80	80
Патока	22,4	22,4
Куркуміни[1]	0,1	0,1
Маса готової помадки	—	294
Вихід	—	**1000**

У розм'якшене масло вершкове додають цукор і ретельно перемішують до однорідної консистенції, потім кладуть яйця, подрібнені горіхи й цукати, підготовлені родзинки, борошно, змішане з вуглекислим амонієм, настоєм шафрану (0,1 г на 12 г окропу) і швидко замішують тісто.

Тісто ділять на куски по 0,5 кг, формують у вигляді батонів діаметра 30—55 мм, викладують у посудину, вистелену пергаментом, змащують яйцями й випікають 20—25 хв при температурі 180—200°С. Охолоджені батони глазурують помадкою: перший шар завширшки 40—45 мм і завтовшки 7—8 мм наносять по центру, а на нього — другий, вужчий (8—10 мм) шар помадки, забарвлений куркумином. Після застигання помадки батони нарізують на куски у формі косих скибочок завширшки 40 мм.

Для помадки: цукор розчиняють у воді й уварюють сиропом до температури 108°С, потім додають підігріту до 50°С патоку й уварюють помадку до температури 115—117°С (проба на слабку кульку). Наприкінці в частину помадки додають куркумин.

[1] Харчова добавка — барвник (Е—100).

СТРАВИ УЗБЕЦЬКОЇ КУХНІ

Традиції приготування їжі в Узбекистані сягають коренями в глибочінь століть. Прийоми кулінарного обробляння, вибір сировини, асортимент страв формувалися під впливом багатовікових традицій, що зумовили різноманітність узбецької кухні. Міжнаціональні зв'язки сприяли збагачуванню її досвідом інших народів.

Особливості узбецької кухні виявляються в специфічних прийомах технології обробляння сировини, використанні певних продуктів, традиційному доборі страв. Наприклад, під час приготування перших страв м'ясо попередньо обсмажують, в результаті чого страви набувають характерного аромату й золотисто-коричневого кольору. Часто зустрічається такий прийом, за якого для приготування супу не використовують готовий бульйон, а безпосередньо варять м'ясо великим куском разом з іншими компонентами. Готове м'ясо виймають із супу, порціюють і кладуть у суп під час подавання. Іноді цей прийом застосовується у зворотній послідовності: м'ясо спочатку подрібнюють, а після цього використовують для приготування супу.

У групі перших страв переважають заправні супи, до складу густої частини яких часто входить норин (локшина). Для заправляння супів широко використовують кисломолочні продукти: чакку, сюзьму, сметану, катик, каймак та інші. Норма закладки їх у рецептурах не вказана, а на одну порцію супу вона така: сметани — 10—25 г, інших кисломолочних продуктів — 20—50 г.

Під час приготування других страв використовують такий прийом, як обсмажування продуктів у великій кількості попередньо прожареного жиру, а також на вугіллях. Специфічним прийомом є випікання у печах-тандирах. Історичні традиції, що склалися під впливом матеріальних і духовних чинників, зумовили широке застосування баранини й яловичини, в той час як свинина в узбецькій кухні практично не вживається.

У результаті міжнаціонального впливу сучасний раціон харчування народів Узбекистану збагатився стравами з риби, однак у національній кухні їхня частка незначна.

Для приготування других страв і гарнірів часто використовують крупи й бобові — рис, квасолю, горох, нут і маш.

Широко застосовують в узбецькій кухні пряноші, приправи й зелень: перець червоний і чорний мелений, зіру, кашнич-дон, рейхан, кіндзу, кріп, петрушку, зелену цибулю.

Характерною особливістю узбецької кухні є використання фруктів для приготування як солодких, так і перших, других, холодних страв. Найпоширенішими є айва, сливи, яблука, алича, гранати, вишні.

Великим попитом у місцевого населення користується чорний і зелений чай. Технологія його приготування має особливості, спричинені традиціями, що склалися: до чаю додають вершки, топлене молоко, каймак, сіль.

Важливе місце в харчуванні народів Узбекистану посідають борошняні вироби: самса, пиріжки, коржі з різноманітними фаршами тощо.

Традиційно популярні в узбецькій кухні кисломолочні продукти не тільки як додаток до супів, других страв і борошняних виробів, а й як окремі напої.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

11.1. СУЗМАЛІ КУК САЛАТ (САЛАТ ЗЕЛЕНИЙ ІЗ СЮЗЬМОЮ АБО СМЕТАНОЮ)	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
	I варіант		II варіант	
Редис червоний із бадиллям	143	90	254	160
Огірки свіжі[1]	113	90	200	160
Цибуля ріпчаста	83	70	125	105
Цибуля зелена	225	180	325	260
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	54	40	81	60
Кріп (зелень)	54	40	81	60
Рейхан (васильки справжні) — зелень	7	5	14	10
Зіра	0,5	0,5	0,5	0,5
Сюзьма	500	500	—	—
Сметана	—	—	200	200
Перець чорний мелений	—	—	0,02	0,02
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

Редис, огірки нарізують скибочками, з'єднують із дрібно нарізаними ріпчастою й зеленою цибулею, зеленню кіндзи, кропу, рейхана, додають зіру, сюзьму (I варіант) і перемішують безпосередньо перед подаванням.

За II варіантом салат безпосередньо перед подаванням заправляють сметаною й перцем.

11.2. РЕДИС ВА БОДРІНГЛІ САЛАТ (САЛАТ ІЗ РЕДИСУ Й ОГІРКІВ)	БРУТТО	НЕТТО
Редис червоний із бадиллям	635	400
Огірки свіжі	316	300
Цибуля зелена	250	200
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	68	50
Кріп (зелень)	81	60
Вихід	—	**1000**

Підготовлені редис і не обчищені від шкірки огірки нарізують дрібними кубиками, зелену цибулю й зелень кіндзи й кропу шинкують. Усе перемішують, додають сіль, перець червоний або чорний мелений.

Салат оформлюють овочами, залишеними для прикрашання салату.

11.3. ТУРПЛІ САЛАТ (САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ)		
Редька	1129	790
Цибуля ріпчаста	155	130
Кріп (зелень)	20	15
Оцет 3%-й	15	15
Олія	60	60
Вихід	—	**1000**

[1] Тут і далі в розділі передбачено використання огірків обчищених, якщо не обумовлене інше. Парникові й ранні огірки від шкірки не обчищають і відповідно зменшують їхню закладку.

Обчищену редьку нарізують соломкою, замочують у холодній підсоленій воді протягом 10—15 хв, воду зливають. Редьку змішують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею й зеленню кропу. Заправляють сумішшю оцту з олією. Під час подавання прикрашають гілочкою зелені.

11.4. ТУРП ВА ЕНГОКЛІ САЛАТ (САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ З ГОРІХАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Редька	1200	840
Фісташки	362	181/170[1]
або горіхи волоські	378	170
або мигдаль	283	170
Вихід	—	**1000**

Редьку підготовляють, як вказано в рец. 11.3. Ядра волоських горіхів, або мигдалю, або смажені ядра фісташок подрібнюють і змішують із редькою.

11.5. КУЗГИ САЛАТ (САЛАТ ОСІННІЙ)

Баранина (лопаткова частина)	400	286
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	431	317
Для маринаду:		
Цибуля ріпчаста	30	25
Часник	32	25
Кашнич-дон (насіння коріандру посівного)	2	2
Маса тушкованого м'яса	—	**200**
Морква	250	200
Редька	286	200
Часник	96	75
Цибуля ріпчаста	89	75
Яйця	2 1/2 шт.	100
Кріп (зелень)	27	20
Майонез	180	180
Вихід	—	**1000**

М'ясо нарізують кусочками масою 30 г, додають дрібно нарізані ріпчасту цибулю, часник, кашнич-дон і витримують протягом 1 год. Після цього м'ясо тушкують протягом 30—40 хв.

Готове м'ясо охолоджують, нарізують соломкою й перемішують із морквою і редькою, попередньо бланшированими й нарізаними соломкою, дрібно нарізаним часником, ріпчастою цибулею, нарізаною півкільцями, половиною норми січених яєць, дрібно нарізаною зеленню кропу й заправляють майонезом.

Під час подавання салат прикрашають часточками яєць і зеленню кропу.

11.6. АНОР ВА ПІЄЗЛІ САЛАТ (САЛАТ ІЗ ГРАНАТІВ І ЦИБУЛІ)

Гранати	1000	600
Цибуля ріпчаста	488	410
Вихід	—	**1000**

У промитих гранатів видаляють шкірку, з гнізд виймають зерна й перемішують їх із попередньо нарізаною соломкою й бланшированою ріпчастою цибулею.

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених горіхів.

11.7. "ЛАЗЗАТ" ГАЗАГІ (ЗАКУСКА "ЛАЗЗАТ")

	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	67	50
Для фаршу:		
Бринза	31	30
Сметана	10	10
Масло вершкове	10	10
Часник	0,6	0,5
Кріп (зелень)	0,7	0,5
Маса фаршу	—	**50**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**100**

Солодкий перець перебирають, промивають, підрізують навколо плодоніжки й обережно видаляють її разом із насінням. Підготовлений перець обшпарюють окропом, відкидають на друшляк і заповнюють фаршем.

Для фаршу: бринзу вимочують у холодній кип'яченій воді, розтирають зі сметаною й маслом вершковим до однорідної маси, додають дрібно нарізані часник та кріп і ретельно перемішують.

Під час подавання фарширований перець нарізують кружальцями, прикрашають зеленню петрушки.

11.8. ТОВУК ГУШТ ВА САБЗАВОТЛІ САЛАТ (САЛАТ ОВОЧЕВИЙ ІЗ КУРКОЮ)

Кури	159	105
Маса вареної м'якоті курей	—	**40**
Огірки свіжі	38	30
Помідори свіжі	35	30
Цибуля зелена	13	10
Кріп (зелень)	11	8
Часник	5,1	4
Майонез	30	30
Вихід	—	**150**

Варену м'якоть курей без шкіри й огірки нарізують соломкою, помідори тонкими кружальцями, зелену цибулю й кріп дрібно нарізують. Частину овочів і зелені залишають для прикрашання.

Підготовлені продукти з'єднують із дрібно нарізаним часником, перемішують, викладають гіркою, поливають майонезом, прикрашають овочами, що залишилися, і зеленню кропу.

11.9. ХАСИП (КОВБАСА БАРАНЯЧА)

Баранина (котлетне м'ясо)	334	239
Жир-сирець баранячий	55	55
Селезінка	111	111
Цибуля ріпчаста	231	194
Круші рисові	167	167
Сіль	22	22
Перець чорний мелений	0,3	0,3

	БРУТТО	НЕТТО
Вода (для фаршу)	720	720
Кишки баранячі свіжі	555	555
Маса напівфабрикату	—	**2000**
Вихід	—	**1000**

Баранячі кишки декілька разів промивають теплою водою, після цього тричі холодною солоною, міняючи воду.

М'ясо, жир-сирець, селезінку й ріпчасту цибулю дрібно нарізують або подрібнюють на м'ясорубці, додають перебрані й промиті рисові крупи, сіль, перець, воду й все перемішують. Цим фаршем наповнюють підготовлені кишки, кінці яких зав'язують ниткою, заливають холодною водою й варять протягом 1 год.

Перед подаванням нитки знімають. Хасип можна подавати як холодним, так і гарячим по 50—100 г на порцію.

11.10. САЛАТ "ОЛТІН КУЗ" (САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ)

Капуста білокачанна свіжа	675	540/340[1]
Цукор	30	30
Кислота лимонна	0,1	0,1
Вода (для кислоти лимонної)	5	5
Яблука свіжі	414	290[2]
Майонез	170	170
Сир твердий	120	110
Горіхи волоські	156	70
Вихід	—	**1000**

Капусту шаткують, перетирають із сіллю, додають цукор і половину лимонної кислоти, розчиненої в теплій кип'яченій воді. Підготовлені яблука без шкірки й насіннєвих гнізд нарізують соломкою й кладуть у холодну кип'ячену воду з додаванням решти лимонної кислоти на 5—10 хв.

Нашатковану капусту з'єднують з яблуками, частиною майонезу й обережно перемішують.

Під час подавання салат викладують у порційний посуд, поливають рештою майонезу, зверху посипають тертим сиром і подрібненими горіхами волоськими.

СУПИ

11.11. КИЙМА ШУРВА (СУП ІЗ М'ЯСНИМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Для кийми:

Баранина (котлетне м'ясо)	113	81
або яловичина (котлетне м'ясо)	110	81
Цибуля ріпчаста	17	14
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	6	6
Маса напівфабрикату	—	**100**
Маса готової кийми	—	**75**

[1] Маса шаткованої капусти, перетертої із сіллю.
[2] Маса яблук без шкірки і насіннєвих гнізд.

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	60	50
Морква	63	50
Помідори свіжі	54	46
Маргарин	20	20
або олія	17	17
Горох або нут	61	60
або крупи рисові	60	60
Картопля	133	100
Вода	700	700
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують до напівготовності, після цього кладуть нарізані скибочками моркву, свіжі помідори й продовжують пасерування.

Пасеровані овочі заливають водою, кладуть заздалегідь замочений в холодній воді (5—6 год) і відварений до напівготовності горох або нут, або підготовлені рисові крупи (рец. № 11.9). За 20—25 хв до готовності бобових або крупів кладуть нарізану часточками картоплю. За 5—10 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Для кийми: підготовлене м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, яйця, воду, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують, формують у вигляді кульок (кийми) масою 8—10 г, пригускають у невеликій кількості води протягом 10 хв і зберігають в одержаному бульйоні на марміті до подавання.

Під час подавання кийму разом з бульйоном кладуть у суп; страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.12. КАРАМ ШУРВА (СУП ІЗ КАПУСТОЮ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	152	109
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	154	113
Маса готового м'яса	—	**70**
Капуста білокачанна свіжа	125	100
Картопля	125	100
Олія	20	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Помідори свіжі	82	70
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

М'ясо нарізують кусочками масою 20—30 г, обсмажують на олії до утворення добре підсмаженої кірочки, додають нарізану півкільцями цибулю й продовжуючи обсмажування, кладуть нарізані частками моркву й свіжі помідори. Після цього додають нашатковану капусту й продовжують обсмажувати ще 5—6 хв.

Обсмажене м'ясо й овочі заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану частками картоплю й варять протягом 20—25 хв. За 5—10 хв до готовності додають сіль, спеції.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.13. ШУРВА (СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ ПОМІДОРАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	218	156
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса готового м'яса	—	**100**
Картопля	293	220
Помідори свіжі	44	37
Цибуля ріпчаста	36	30
Морква	50	40
Жир-сирець баранячий або яловичий	20	20
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Маса м'яса		50

Підготовлене м'ясо (маса 1,5—2 кг) заливають водою, варять до напівготовності, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю й доводять до кипіння. Після цього кладуть нарізані частками помідори, нарізану соломкою моркву, варять протягом 15—20 хв, додають нарізану частками картоплю, жир-сирець і доводять суп до готовності протягом 20—25 хв.

Перед подаванням м'ясо виймають із супу, нарізують на порційні куски й зберігають на марміті в бульйоні.

11.14. ХУЛ НОРИН (НОРИН ІЗ БУЛЬЙОНОМ)

Борошно пшеничне	188	188
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	74	74
Сіль	4	4
Маса тіста	—	**258**
Маса вареного норина	—	**400**
Олія	8	8
Баранина (лопаткова, грудна частини)	327	234
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	329	242
Маса вареного м'яса	—	**150**
Цибуля ріпчаста	71	60
Перець чорний мелений	0,02	0,02
Сіра	0,02	0,02
Вода	450	450
Вихід	—	**1000**

З борошна й води з додаванням солі замішують тісто й залишають на 30—40 хв для розстоювання. Після цього його тонко розкачують (2—3 мм), нарізують на куски розміром 80х200 мм і відварюють у підсоленій воді протягом 5 хв. Після цього відкидають, охолоджують, змащують прожареною олією й нарізують соломкою.

Підготовлене м'ясо (маса 1,5—2 кг) відварюють і також нарізують соломкою.

Локшину (норин) й м'ясо перемішують, заливають бульйоном, в якому варилося м'ясо, і доводять до кипіння.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, змішаною із перцем чорним меленим і зірою.

11.15. КАЙНАТМА ШУРВА (БУЛЬЙОН М'ЯСНИЙ З ОВОЧАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	218	156
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса вареного м'яса	—	**100**
Горох лущений або нут	20	20
Морква	75	60
Цибуля ріпчаста	71	60
Перець солодкий	53	40
Помідори свіжі	59	50
Жир-сирець баранячий або яловичий	20	20
Картопля	200	150
Вода	900	900
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

Підготовлене м'ясо (рец. № 11.13) варять до готовності. Готове м'ясо нарізують порційними кусками й зберігають на марміті в бульйоні.

У киплячий бульйон кладуть підготовлений горох або нут (рец. № 11.11), зварений окремо до напівготовності, моркву, нарізану частками, і варять протягом 10—15 хв. Після цього додають третину дрібно нарізаної ріпчастої цибулі, солодкий перець, нарізаний кільцями, свіжі помідори, нарізані частками або кружальцями, жир-сирець, нарізаний кубиками, спеції й варять до готовності. Картоплю нарізують частками й варять окремо до готовності протягом 20—25 хв. У бульйон із горохом додають картоплю, сіль, спеції.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню й ріпчастою цибулею, що залишилися.

11.16. КИФТА ШУРВА (СУП ГОРОХОВИЙ ІЗ ОВОЧАМИ Й КИФТОЮ)

Для кифти:		
Баранина (котлетне м'ясо)	92	66
або яловичина (котлетне м'ясо)	90	66
Крупи рисові	20	20
Яйця	1/4 шт.	10
Маса готової кифти	—	**110**
Горох лущений або нут	40	40
Картопля	200	150
Цибуля ріпчаста	60	50
Морква	63	50
Помідори свіжі	54	46
Маргарин	20	20
або олія	17	17
Бульйон № 1.94 або вода	700	700
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують до золотистого кольору, після чого кладуть нарізані частками моркву, свіжі помідори й продовжують пасерування.

Пасеровані овочі заливають бульйоном або водою, кладуть підготовлений горох або нут (рец. № 11.11), зварений окремо до напівготовності, доводять до кипіння, закладають нарізану частками картоплю й варять протягом 20—25 хв. За 5—10 хв до готовності супу додають сіль, спеції.

Для кифти: котлетне м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із припущеним до напівготовності рисом, яйцями, заправляють сіллю, перцем і формують у вигляді сардельок (1—2 шт. на порцію). Кифту припускають в бульйоні протягом 15—20 хв і зберігають у ньому на мармітi до подавання.

Під час подавання в суп кладуть кифту й посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.17. МАСТАВА (СУП ІЗ РИСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	218	156
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса готового м'яса	—	**100**
Крупи рисові	81	80
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	63	50
Ріпа	67	50
Помідори свіжі	44	37
або томатна паста	8	8
Маргарин	30	30
або олія	25	25
Картопля	187	140
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

М'ясо, нарізане на кусочки масою 5—10 г, обсмажують до утворення добре підсмаженої кірочки, додають цибулю, нарізану півкільцями, кладуть моркву й ріпу, нарізані кубиками. Після цього додають свіжі помідори, нарізані частками, або томатну пасту й продовжують обсмажування. Обсмажене м'ясо й овочі заливають водою, доводять до кипіння, засипають підготовлені рисові крупи й варять протягом 1 год. За 12—15 хв до готовності кладуть картоплю, нарізану кубиками. За 5—10 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Під час подавання суп заправляють сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й кропу.

11.18. МАНЧИЗА УЗМА ШУРВА (СУП ІЗ ГАЛУШКАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	152	109
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	154	113
Маса готового м'яса	—	**70**
Цибуля ріпчаста	95	80
Морква	50	40
Помідори свіжі	47	40
Олія	20	20
Картопля	133	100
Часник	13	10
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**
Для галушок:		
Борошно пшеничне	75	75
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/6 шт.	7
Вода	30	30
Сіль	1	1
Маса готових галушок	—	**120**

М'ясо, нарізане кусочками масою 8—10 г, обсмажують до утворення добре підсмаженої кірочки, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, після цього кладуть нарізану кубиками або частками моркву й обсмажують. Через 10—15 хв кладуть нарізані частками свіжі помідори й продовжують обсмажування. М'ясо з овочами заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю й варять. За 5—10 хв до готовності додають подрібнений часник, сіль і спеції.

Для галушок: у холодну воду вводять сирі яйця, сіль, додають борошно пшеничне й замішують тісто. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, тонко (1—2 мм) розкачують і нарізують на смужки завширшки 20 мм, пересипають борошном, складають смужки одна на одну й нарізують трикутниками.

Галушки варять окремо в підсоленій воді невеликими порціями. Галушки подають окремо або кладуть у тарілку разом із м'ясом і овочами.

Під час подавання манчизу посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.19. СУЮК-ОШ (СУП ІЗ ЛОКШИНОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	218	156
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса готового м'яса	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	20	16
Маргарин	20	20
або олія	17	17
Картопля	187	140
Для локшини:		
Борошно пшеничне	79	79
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	15	15
Сіль	2	2
Маса підсушеної локшини	—	**85**
Маса готової локшини	—	**210**
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**

М'ясо, нарізане на кусочки масою 10—12 г, обсмажують до утворення добре підсмаженої кірочки, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану кубиками моркву й продовжують обсмажування. Обсмажене м'ясо й овочі заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю. Локшину кладуть у суп за 10—15 хв до готовності, після цього додають сіль і спеції.

Для локшини: у холодну воду вводять яйця, сіль, перемішують, додають борошно, замішують круте тісто й витримують його протягом 30—40 хв. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, і тонко (1—1,5 мм) розкачують. Пересипані борошном пласти тіста складають один на одний, нарізують на смужки завширшки 50—60 мм, які також нарізують соломкою. Локшину розкладають на посипані борошном столи шаром не більш як 10 мм і підсушують протягом 2—3 год при температурі 40—50°С. Після цього борошно струшують.

Подають суп зі сметаною.

11.20. УГРА ЧУЧВАРА (СУП ІЗ ЛОКШИНОЮ Й ПЕЛЬМЕНЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Для тіста:		
Борошно пшеничне	62	62
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	23	23
Сіль	1,3	1,3
Маса тіста	—	**88**
у тому числі: на чучвару	—	66
на локшину	—	22
Маса підсушеної локшини	—	**16**
Маса вареної локшини	—	**40**
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	73	52
або яловичина (котлетне м'ясо)	71	52
Цибуля ріпчаста	23	19
Вода	14	14
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса фаршу	—	**85**
Маса чучвари (напівфабрикат)	—	**148**
Маса вареної чучвари	—	**160**
Цибуля ріпчаста	36	30
Помідори свіжі	24	20
Олія	20	20
Бульйон № 1.94 або вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

Підготовлену чучвару (напівфабрикат) опускають у киплячу підсолену воду, доводять до кипіння й продовжують варити при слабкому кипінні протягом 5—7 хв. Готову чучвару обережно виймають шумівкою.

У киплячий бульйон або воду кладуть пасеровану ріпчасту цибулю, помідори й варять протягом 10—15 хв. За 5 хв до готовності додають сіль, спеції. Локшину (рец. № 11.19) відварюють окремо.

Для тіста: у холодну воду вводять яйця, сіль, перемішують, додають борошно й замішують тісто, яке залишають на 30—40 хв для розстоювання. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, тонко (1—1,5 мм) розкачують і відділяють частину тіста, призначену для приготування локшини.

Для чучвари: пласти тіста, що залишилося, розрізують на куски квадратної форми розміром 50х50 мм, викладують на них фарш, згортають із кута на кут і защіпують краї.

Для фаршу: м'ясо й ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, сіль, перець і перемішують.

Під час подавання чучвару й локшину заливають приготовленим бульйоном з овочами, заправляють кислим молоком або сметаною й посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.21. НОХОТЛІ УГРА (СУП ІЗ ЛОКШИНОЮ Й ГОРОХОМ)

Горох лущений або нут	61	60
Для локшини:		
Борошно пшеничне	60	60
в тому числі на підпилення	4	4

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	2/5 шт.	16
Вода	11	11
Сіль	2	2
Маса підсушеної локшини	—	64
Для фрикаделей:		
Баранина (котлетне м'ясо)	98	70
або яловичина (котлетне м'ясо)	95	70
Цибуля ріпчаста	19	16
Олія	5	5
Маса пасерованої цибулі	—	8
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	12	12
Маса напівфабрикату	—	**93**
Маса готових фрикаделей	—	**70**
Бульйон № 1.94 або вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлений, як вказано в рец. № 11.11, горох або нут і варять до готовності. За 10—15 хв до готовності супу додають локшину (рец. № 11.19), сіль, спеції.

Сформовані фрикаделі (кульки масою по 8—10 г) припускають окремо в невеликій кількості бульйону або води протягом 10 хв і кладуть у суп під час подавання. Бульйон після припускання фрикаделей використовують для приготування супів.

Для фрикаделей: підготовлене м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, яйця, воду, мелений чорний перець, сіль і перемішують.

Під час подавання суп заправляють сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.22. ЧУЧВАРАЛІ ШУРВА (СУП ІЗ ПЕЛЬМЕНЯМИ)

Для тіста:		
Борошно пшеничне	57	57
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Вода	21	21
Сіль	1	1
Маса тіста	—	83
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	91	65
або яловичина (котлетне м'ясо)	88	65
Цибуля ріпчаста	29	24
Вода	18	18
Сіль	2	2
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса фаршу	—	106
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса вареної чучвари	—	**200**
Цибуля ріпчаста	36	30
Помідори свіжі	24	20
Олія	20	20
Бульйон № 1.94 або вода	800	800
Вихід	—	**1000**

Чучвару варять, як описано в рец. № 11.20. Ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, пасерують до золотистого кольору, кладуть дрібно нарізані свіжі помідори й продовжують пасерування. Після цього овочі заливають бульйоном або водою й варять протягом 10—15 хв. За 5 хв до готовності кладуть сіль, спеції.

Під час подавання готову чучвару заливають приготовленим бульйоном з овочами, заправляють сметаною й посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.23. МОШХУРА (СУП ІЗ МАШЕМ І РИСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	218	156
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса готового м'яса	—	**100**
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	38	30
Олія	24	24
Маш	61	60
Крупи рисові	40	40
Картопля	53	40
Вода	800	800
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

М'ясо, нарізане кусочками масою 15—20 г, обсмажують на олії до утворення добре підсмаженої кірочки, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану кубиками моркву й продовжують обсмажування. М'ясо з овочами заливають водою, кладуть попередньо підготовлений маш і варять до розкриття зерен, після цього додають підготовлені рисові крупи й варять ще 20—30 хв. За 12—15 хв до готовності кладуть нарізану кубиками картоплю, за 5 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Під час подавання суп заправляють сметаною, посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.24. МОХОРА (СУП ІЗ ГОРОХОМ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	152	109
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	154	113
Маса готового м'яса	—	**70**
Олія	20	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	63	50
Помідори свіжі	54	46
Горох лущений або нут	101	100
Картопля	93	70
Вода	900	900
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**1000**

М'ясо, нарізане кусочками масою 25—30 г, обсмажують на олії до утворення добре підсмаженої кірочки, додають ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, нарізану кубиками моркву, нарізані частками помідори й продовжують обсмажування.

М'ясо й овочі заливають водою, кладуть підготовлений горох або нут (рец. № 11.11) і варять до готовності. За 20—25 хв до закінчення варіння додають нарізану частками картоплю, сіль, спеції.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню.

СТРАВИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ, КРУПІВ І ЯЄЦЬ

11.25. МЕВА ВА САБЗАВОТ ДИМЛАМАСИ (ОВОЧІ Й ФРУКТИ ТУШКОВАНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	119	100
Олія	30	30
Маса пасерованої цибулі	—	**50**
Морква	63	50
Помідори свіжі	118	100
Картопля	67	50
Перець солодкий	20	15
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	14	10
Айва	57	50
Яблука	57	50
Бульйон № 1.94 або вода	100	100
Кріп (зелень)	14	10
Вихід	—	**350**

Нарізану півкільцями ріпчасту цибулю злегка пасерують, після цього додають нарізані частками моркву, свіжі помідори, картоплю, солодкий перець, обсмажують протягом 10—15 хв, кладуть сіль, дрібно нарізану зелень кіндзи й перемішують.

В айви й кислих яблук видаляють насіннєві гнізда. Підготовлені плоди нарізують частками, змішують із підготовленими овочами, заливають бульйоном або водою й тушкують при слабкому кипінні до готовності протягом 20—25 хв.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

11.26. КАРТОПЛЯ БІЙРОН (КАРТОПЛЯ, ТУШКОВАНА ІЗ ЦИБУЛЕЮ)

Картопля	251	188
Цибуля ріпчаста	131	110
Олія	30	30
Вода	24	24
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**250**

Підготовлену ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, пасерують на олії, кладуть нарізану кружальцями завтовшки 3—4 мм картоплю, додають сіль і обсмажують, періодично помішуючи, протягом 5—8 хв. Після цього картоплю й цибулю заливають водою й тушкують 10—15 хв при слабкому нагріванні до готовності.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.27. ТУХУМ ПАЛОВ (ПЛОВ З ЯЙЦЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	160	160	100	100
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	163	130	100	80
Олія	60	60	30	30
Яйця	1 шт.	40	1 шт.	40
Вихід	—	**495**	—	**340**

Рисові крупи підготовляють, як вказано в рец. № 11.34. Нарізану півкільцями ріпчасту цибулю обсмажують на олії, додають нарізану соломкою моркву й продовжують смаження. Після цього додають воду (об'ємне співвідношення води й рису 1:1), сіль, спеції й тушкують протягом 15—20 хв. Рівним шаром по всій поверхні посудини кладуть рис, варять у відкритій посудині до повного википання рідини, закривають посудину кришкою й доводять до готовності протягом 25—30 хв. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання плов викладують гіркою, зверху прикрашають нарізаними кружальцями зварених круто яєць.

11.28. ПОМІДОР КУЙМОК (ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ ЯЄЧНОЮ МАСОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	445	378
Масло вершкове	15	15
Яйця	3 шт.	120
Олія (для змащування посудини)	2	2
Вихід	—	**250**

Помідори промивають, зрізують частину м'якоті, щоб утворилися заглиблення для фаршу. М'якоть помідорів використовують для приготування соусів.

У заглиблення в підготовлених помідорах кладуть розм'якшене масло вершкове, обережно вливають яєчну масу, викладають у змащену олією посудину й доводять до готовності в духовій шафі протягом 20 хв.

Для яєчної маси: в яйця додають сіль і злегка збивають до однорідної консистенції.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню.

СТРАВИ З РИБИ, М'ЯСА І М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ, СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ

11.29. ДИМЛАМА БАЛИК (РИБА ТУШКОВАНА)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Судак	298	152	239	122
або сазан	310	152	249	122
або товстолобик	353	152	284	122
З напівфабрикатів:				
Судак	197	152	158	122
або сазан	192	152	154	122
або товстолобик	192	152	154	122
Цибуля ріпчаста	80	67	64	54
Олія	10	10	8	8
Маса тушкованої риби	—	**125**	—	**100**
Маса готової риби з пасерованою цибулею й бульйоном		**200**		**150**
Гарнір № 1.324, 1.328, 1.125	—	150	—	150
Вихід	—	**350**	—	**300**

Порційні куски риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, викладують у два шари, чергуючи з шарами дрібно нарізаної пасерованої цибулі, заливають рибним бульйоном або водою (40—50 г на порцію), додають сіль, спеції й тушкують до готовності протягом 10—15 хв.

Під час подавання рибу гарнірують, поливають бульйоном, в якому вона тушкувалася.

Гарніри: картопля варена, картопляне пюре, овочі й фрукти тушковані.

11.30. УЗБЕКЧА КАБОБ (ШАШЛИК УЗБЕЦЬКИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини, корейка)	110	79
або яловичина (лопаткова частина, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	107	79
Для маринування м'яса:		
Цибуля ріпчаста	24	20
Оцет 3%-й	13	13
Перець червоний мелений	0,4	0,4
Зира	0,06	0,06
Кашнич-дон (насіння коріандру посівного)	0,1	0,1
Сіль	2	2
Маса смаженого шашлику	—	**50**
Цибуля ріпчаста	12	10
Вихід	—	**60**

Підготовлене м'ясо баранини або яловичини нарізують кусочками масою 12—15 г, з'єднують з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, додають оцет 3%-й, зиру, насіння коріандру, спеції, сіль, перемішують і залишають для маринування в холодному місці на 3—4 год.

Мариноване м'ясо нанизують на рожен по п'ять кусочків і смажать протягом 15—20 хв над розпеченим вугіллям на мангалі або в грилі.

Під час подавання шашлик посипають кільцями сирої ріпчастої цибулі.

11.31. КОЗОН ДУЛМА "ТОШКЕНТ" (ШАШЛИК "ТАШКЕНТ")

Баранина (лопаткова, грудна частини, корейка)	322	230
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	313	230
Жир-сирець баранячий або яловичий	20	20
Цибуля ріпчаста	20	17
Зира	0,3	0,3
Яйця	1/5 шт.	8
Маса напівфабрикату	—	**270**
Олія	15	15
Цибуля ріпчаста	18	15
Маса смаженої дулми	—	**178**
Гарнір: помідори свіжі	118	100
або огірки свіжі	105	100
Вихід	—	**278**

Підготовлене м'ясо, жир-сирець, цибулю ріпчасту разом подрібнюють на м'ясорубці, додають яйця, зиру, сіль, спеції й перемішують. З підготовленої маси формують кульки (по 6 шт. на порцію), нанизують на рожен і смажать у фритюрі протягом 8—10 хв. Шашлик подають на рожнах.

Гарнір: свіжі помідори або огірки, не обчищені від шкірки, нарізані частками.

11.32. ЖАРКОП (ПЕЧЕНЯ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, тазостегнова частини) або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	150 162	107 119
Цибуля ріпчаста	30	25
Морква	50	40
Олія	13	13
Помідори свіжі	33	28
Картопля	300	225
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Маса готових овочів	—	**250**
Вихід	—	**325**

М'ясо нарізують кусочками масою 25—30 г, обсмажують на олії з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею й нарізаною частками морквою, після цього додають нарізані частками помідори, сіль, перець, заливають бульйоном або водою (60 г на порцію) і тушкують. За 25—30 хв до готовності кладуть картоплю, нарізану частками.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.33. БЕХИЛІ ЖАРКОП (ПЕЧЕНЯ З АЙВОЮ)

Баранина (лопаткова, грудна, шийна частини)	200	143
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	216	159
Маса тушкованого м'яса	—	**100**
Цибуля ріпчаста	30	25
Картопля	197	148
Помідори свіжі	33	28
Олія	13	13
Айва	57	50
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Маса готових овочів і айви з бульйоном	—	**250**
Вихід	—	**350**

М'ясо нарізують кусочками масою 25—30 г і обсмажують на олії. Після цього додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану частками картоплю, дрібно нарізані свіжі помідори й продовжують обсмажування ще 5—10 хв. М'ясо й овочі заливають бульйоном (150 г на порцію), закладають підготовлену нарізану частками айву, без насіннєвої коробочки, і тушкують протягом 40—45 хв.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.34. УЗБЕКЧА ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-УЗБЕЦЬКИ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна, лопаткова частини)	166	119	110	79
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125	113	83
Маса готового м'яса	—	**75**	—	**50**
Крупи рисові	160	160	100	100
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	163	130	100	80
Олія	60	60	30	30
Вихід	—	**530**	—	**350**

Перебрані й промиті рисові крупи замочують на 1,5—2 год у підсоленій воді. М'ясо, нарізане на куски масою 1—1,5 кг, обсмажують на олії, нагрітій до температури 160—170°С, до утворення добре підсмаженої кірочки, кладуть нарізану півкільцями ріпчасту цибулю й продовжують обсмажування до набуття нею золотистого кольору. Після цього кладуть нарізану соломкою моркву, все перемішують, додають воду (співвідношення води й рису 1:1), сіль, спеції й тушкують протягом 25—30 хв.

Рівним шаром по всій поверхні посудини кладуть підготовлений рис, варять до повного википання рідини, закривають кришкою й доводять до готовності протягом 30—40 хв.

Тушковане м'ясо нарізують дрібними кусочками. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання на рис з овочами кладуть м'ясо.

11.35. САРІМСОК ПНЕЗЛІ НАЛОВ (ПЛОВ ІЗ ЧАСНИКОМ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна, лопаткова частини)	166	119	110	79
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125	113	83
Маса готового м'яса	—	**75**	—	**50**
Крупи рисові	160	160	100	100
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	138	110	75	60
Олія	60	60	30	30
Часник	32	25	26	20
Вихід	—	**530**	—	**350**

Плов готують, як вказано у рец. № 11.34. За 25—30 хв до закінчення тушкування м'яса з овочами додають обчищені частки часнику. Тушковане м'ясо нарізують дрібними кусочками. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання на рис з овочами кладуть м'ясо й часточки часнику.

11.36. ЛОВІЯ ПАЛОВ (ПЛОВ ІЗ КВАСОЛЕЮ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна, лопаткова частини)	166	119	110	79
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	170	125	113	83
Маса готового м'яса	—	**75**	—	**50**
Крупи рисові	140	140	92	92
Цибуля ріпчаста	60	50	30	25
Морква	163	130	131	105
Олія	60	60	30	30
Квасоля	20	20	15	15
Вихід	—	**530**	—	**350**

Плов готують, як указано в рец. № 11.34. За 25—30 хв до закінчення тушкування м'яса з овочами додають підготовлену квасолю, попередньо замочену протягом 5—8 год.

Готовий плов обережно перемішують. Під час подавання на плов кладуть м'ясо, нарізане дрібними кусочками.

11.37. МОШКИЧІРІ (КАША З РИСУ Й МАШУ З М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, грудна частини)	150	107
або яловичина (лопаткова, грудна частини)	162	119
Маса готового м'яса	—	**75**
Маш	56	55
Крупи рисові	40	40
Олія	20	20
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	13	10
Бульйон № 1.94 або вода	460	460
Маса готової каші з м'ясом	—	**380**
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	**20**
Вихід	—	**400**

М'ясо, нарізане кусочками масою 10—15 г, обсмажують на олії, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану кубиками моркву й продовжують обсмажування до напівготовності м'яса. Після цього заливають бульйоном або водою (460 г на порцію), засипають підготовлений маш і варять до розкриття зерен на слабкому вогні. Потім додають крупи рисові, сіль і варять до готовності протягом 20—30 хв, періодично помішуючи.

Мошкичірі подають із пасерованою цибулею й олією.

11.38. КОВУРМА ШАВЛА (КАША З РИСУ З М'ЯСОМ І ОВОЧАМИ)

Баранина (лопаткова, грудна частини)	150	107
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	162	119
Маса тушкованого м'яса	—	**75**
Крупи рисові	85	85
Олія	57	57
Цибуля ріпчаста	32	27
Морква	80	64
Картопля	37	28
Помідори свіжі	64	54
Петрушка, кріп — зелень	7	5
Вихід	—	**450**

М'ясо, нарізане кусочками масою 10—15 г, обсмажують на олії, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізану соломкою моркву й смажать. Після цього кладуть картоплю, нарізану кубиками, підготовлені рисові крупи, дрібно нарізані свіжі помідори й продовжують обсмажувати ще 5—10 хв. М'ясо й овочі заливають водою (співвідношення води й рису 3:1) і варять, періодично помішуючи, до готовності протягом 45—50 хв.

Під час подавання ковурму посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.39. ТУХУМ ДУЛМА (ЯЙЦЯ У ФАРШІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (котлетне м'ясо)	99	71
або яловичина (котлетне м'ясо)	96	71
Хліб пшеничний	20	20
Цибуля ріпчаста	12	10
Маса котлетної маси	—	**100**
Яйця	1 шт.	40
Сухарі (для обкачування)	7	7
Яйця	$^1/_2$ шт.	20
Маса напівфабрикату	—	**167**
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Маса смаженої тухум дулми	—	**140**
Гарнір № 1.338, 1.339	—	110
Помідори свіжі	47	40
Соус № 1.365	—	50
Вихід	—	**340**

Подрібнене на м'ясорубці м'ясо з'єднують із черствим пшеничним хлібом, попередньо замоченим у воді, додають сіль, перець, ріпчасту цибулю й перемішують. Після повторного подрібнення на м'ясорубці масу ще раз перемішують і порціюють.

У приготовлену котлетну масу загортають зварені обчищені яйця, змочують вироби в суміші сирих яєць, обкачують у сухарях і смажать у фритюрі протягом 10 хв.

Гарнір: смажена картопля або картопля, смажена у фритюрі, й свіжі помідори, нарізані частками.

Соус: червоний основний.

11.40. ТОВУК КАБОБ (ШАШЛИК ІЗ КУРЕЙ)

Кури	222	145
Цибуля ріпчаста	30	25
Оцет 3%-й	15	15
Сіль	2	2
Кашнич-дон (насіння коріандру посівного)	0,4	0,4
Зира	0,2	0,2
Маса смаженого шашлику	—	**100**
Цибуля ріпчаста	24	20
Вихід	—	**120**

Підготовлені тушки курей нарубують на кусочки масою 20—25 г, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, оцет, сіль, насіння коріандру посівного, зиру, перемішують і залишають у прохолодному місці на 5—6 год для маринування.

Мариноване м'ясо нанизують на рожен по 4—5 кусочків і смажать у грилі протягом 25—30 хв або на вугіллі протягом 15—20 хв.

Під час подавання посипають нарізаною кільцями ріпчастою цибулею. До шашлику можна додатково подавати свіжі або солоні помідори, огірки, овочеві салати (по 50—100 г на порцію), відповідно збільшивши вихід.

11.41. ТОВУК ЖАРКОП (ПЕЧЕНЯ З КУРЕЙ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Кури	222	145	167	109
Олія	13	13	10	10
Цибуля ріпчаста	30	25	30	25

	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	33	28	33	28
Картопля	300	225	300	225
Кріп (зелень)	1,4	1	1,4	1
Маса готових курей	—	**100**	—	75
Маса готових овочів	—	**250**	—	250
Вихід	—	**350**	—	325

Підготовлені тушки курей нарубують на порційні куски, обсмажують на олії, додають нарізану півкільцями ріпчасту цибулю, нарізані частками свіжі помідори й продовжують обсмажування ще 5—10 хв. Після цього заливають водою, доводять до кипіння, кладуть нарізану частками картоплю й тушкують до готовності протягом 20—25 хв.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.42. ТОВУК ПАЛОВ (ПЛОВ ІЗ КУРЕЙ)

Кури	222	145	167	109
Маса готових курей	—	**100**	—	**75**
Крупи рисові	160	160	110	110
Цибуля ріпчаста	60	50	36	30
Морква	163	130	131	105
Олія	60	60	30	30
Вихід	—	**530**	—	**350**

Підготовлені тушки курей нарубують на порційні куски, обсмажують на олії, кладуть нарізану півкільцями ріпчасту цибулю й продовжують обсмаження. Після цього додають нарізану соломкою моркву, усе перемішують, кладуть сіль, спеції, наливають воду (співвідношення води й рису 1:1) і тушкують протягом 25—30 хв.

Підготовлені рисові круші кладуть рівним шаром по всій поверхні посудини, варять до повного википання рідини, закривають посудину кришкою й доводять до готовності протягом 30—40 хв. Готовий плов обережно перемішують.

Під час подавання на плов зверху кладуть порційний кусок курки.

СОЛОДКІ СТРАВИ, НАПОЇ

11.43. ДЕСЕР БЕХІ (АЙВА ДЕСЕРТНА)

	БРУТТО	НЕТТО
Айва	110	79
Масло вершкове	5	5
Мед	5	5
Для начинки:		
Мигдаль обчищений	21	19
Маса мигдалю смаженого	—	18
Цукор	1	1
Родзинки (кишмиш)	9,2	9
Масло вершкове	10	10
Молоко згущене	8	8
Ванілін	0,01	0,01
Вихід	—	**120**

Айву обчищають від шкірки, видаляють насіннєву коробочку так, щоб не порушити плід, заповнюють сумішшю масла вершкового з медом, варять на парі протягом 40—45 хв, після цього охолоджують і заповнюють начинкою. Під час подавання поливають кремом.

Для начинки: смажений подрібнений мигдаль розтирають із цукром і додають перебраний, промиті у теплій воді й обсушені родзинки.

Для крему: масло вершкове збивають, поступово додаючи згущене молоко ванілін, попередньо розчинений у гарячій воді.

11.44. ЕНГОКЛІ АСАЛ (МЕД ІЗ ГОРІХАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Мед	76	75
Горіхи волоські	82	37/35[1]
або арахіс	49	37/35[1]
або мигдаль обчищений	41	37/35[1]
Вихід	—	**100**

Ядра горіхів подрібнюють і перемішують із розігрітим медом. Подають у порційному посуді.

11.45. ХОЛВАЙТАР (ХАЛВА РІДКА)

Борошно пшеничне	150	150
Жир тваринний топлений харчовий	100	100
або олія	100	100
Цукор	200	200
Вода	700	700
Вихід	—	**1000**

Просіяне пшеничне борошно пасерують із жиром або олією, нагрітою до температури 150—160°С, періодично помішуючи, до появи світло-коричневого кольору. Після цього додають гарячий цукровий сироп і варять, помішуючи, до консистенції густої сметани.

Подають страву охолодженою в порційних формочках по 100—150 г на порцію.

11.46. ОЛЧА ШАРБАТИ (ШЕРБЕТ ІЗ ВИШНІ)

Вишня	684	650
Цукор	180	180
Вода	650	650
Вихід	—	**1000**

Перебрану й промиту свіжу вишню заливають водою й варять протягом 5—10 хв. Після цього відвар зливають, видаляють кісточки, вишні протирають.

У відвар додають цукор, з'єднують із протертими плодами й охолоджують. Подають шербет охолодженим по 100 г на порцію.

[1] Маса горіхів смажених.

11.47. ТАРВУЗ ШАРБАТИ (ШЕРБЕТ ІЗ КАВУНА)

	БРУТТО	НЕТТО
Кавун	2106	1000[1]
Цукор	25	25
Вихід	—	**1000**

Свіжий кавун промивають, розрізують на дві частини, м'якоть відділяють від кірки й подрібнюють. Після цього м'якоть віджимають до повного відділення соку, розчиняють у ньому цукор і проціджують. Отриманий розчин кип'ятять протягом 5—10 хв.

Готовий шербет подають холодним по 100 г на порцію.

11.48. АЙРАН

Кисле молоко	684	650
або ряжанка	670	650
або кефір	674	650
Вода мінеральна	360	360
або вода кип'ячена	360	360
Сіль	1	1
Вихід	—	**1000**

Кисле молоко або ряжанку, або кефір розводять мінеральною водою або охолодженою кип'яченою водою й заправляють сіллю.

Подають у келихах, фужерах або склянках по 200 г на порцію. Можна подавати з харчовим льодом (5 г на порцію).

11.49. БАРГАК ІЧИМЛИГИ (НАПІЙ ІЗ КУРАГИ)

	НЕТТО
Курага	150
Вода	1100
Вихід	**1000**

Курагу перебирають, видаляють сторонні домішки, ретельно промивають у теплій воді. Підготовлену курагу заливають окропом і залишають для настоювання на 24 год. Настій проціджують. Курагу використовують надалі для приготування фаршу.

11.50. АСАЛ ІЧИМЛИГИ (НАПІЙ МЕДОВИЙ)

Мед натуральний	150
Кислота лимонна	1
Вода кип'ячена	900
Вихід	**1000**

У мед вливають невелику кількість теплої (40°С) кип'яченої води, перемішують до повного його розчинення, додають лимонну кислоту, решту кип'яченої води й охолоджують.

Подають у келихах, фужерах або склянках по 200 г на порцію.

[1] Маса соку кип'яченого.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

11.51. МАМПАР (ГАЛУШКИ З М'ЯСОМ І ОВОЧАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	116	116
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	54	54
Сіль	3	3
Маса тіста	—	168
Маса варених галушок	—	**225**
Олія (для змащування галушок)	3	3
Баранина (лопаткова, грудна частини)	99	71
або яловичина (лопаткова, грудна частини)	109	78
Маса готового м'яса	—	**50**
Цибуля ріпчаста	48	40
Олія	20	20
Помідори свіжі	100	85
або томатна паста	18	18
Перець солодкий	27	20
Часник	10,3	8
Вода	150	150
Маса готових овочів із соусом	—	**195**
Яйця	1 шт.	40
Олія (для смаження яєць)	5	5
Вихід	—	**510**

З борошна й води з додаванням солі замішують тісто, ділять його на кусочки масою 30—50 г і залишають на 20—30 хв для розстоювання. Після цього тісто витягують у довгу стрічку завтовшки 2—3 мм і відривають руками дрібні кусочки масою 10—15 г (галушки), які відварюють у підсоленій воді, відкидають на друшляк, промивають і змащують олією.

Після цього готують м'ясо з овочами (важу). Ріпчасту цибулю й солодкий перець нарізують півкільцями, помідори — частками.

М'ясо, нарізане дрібними кусочками, обсмажують на олії з ріпчастою цибулею, додають свіжі дрібно нарізані помідори й сіль. Через 5—10 хв кладуть солодкий перець, товчений часник, спеції й продовжують обсмажування ще 8—10 хв, після цього додають воду й тушкують до готовності протягом 30—40 хв.

Перед подаванням готові галушки розігрівають у киплячій воді, викладають у кесе, зверху — м'ясо з овочами (важу), випускну яєчню (натуральну) і посипають дрібно нарізаною зеленню.

11.52. КУЙМОК (ОЛАДКИ)

Борошно пшеничне	44	44
Молоко	48	48
Цукор	2	2
Сіль	2	2
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	1	1
Яйця	1,5 шт.	60
Маса тіста	—	**155**
Олія (для смаження)	7	7
Маса готових оладок	—	**150**

	БРУТТО	НЕТТО
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
Вихід: з маслом	—	**160**
зі сметаною	—	**170**

У невеликій кількості молока розчиняють сіль, цукор, з'єднують із рештою молока, підігрітого до 35—40°С, додають борошно, змішане із содою питною, яйця й перемішують до утворення однорідної маси.

Оладки смажать із двох боків на нагрітих порційних сковородах, змащених олією, протягом 2—3 хв. Товщина готових оладок має бути не менш як 5—6 мм.

Подають оладки з маслом або сметаною по 2 шт. на порцію.

11.53. УЗБЕКЧА КУММА (ПИРІЖКИ СМАЖЕНІ УЗБЕЦЬКІ)

Борошно пшеничне	2723	2723
Цукор	176	176
Маргарин	90	90
Сіль	45	45
Дріжджі пресовані	86	86
Вода	—	1494
Маса тіста	—	**4500**
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	2797	2000
або яловичина (котлетне м'ясо)	2717	2000
Цибуля ріпчаста	1071	900
Вода	300	300
Сіль	70	70
Перець чорний або червоний мелений	2	2
Маса фаршу	—	**3200**
Маса напівфабрикату	—	**7700**
Олія (для змащення інвентарю й обладнання)	25	25
Олія	600	600
Вихід	—	**100 шт. по 75 г**

Для приготування дріжджового тіста в діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35—40°С воду, попередньо розведені у воді (температура води не перевищує 40°С) і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають борошно й все ретельно перемішують протягом 7—8 хв. Після цього вводять розтоплений маргарин і замішують тісто до того часу, поки воно не набуде однорідної консистенції.

Діжу закривають кришкою й ставлять на 3—4 год для бродіння в тепле місце (35—40°С). Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 раза, то його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, у процесі якого тісто обминають ще 1—2 рази. Тісто, приготовлене з борошна зі слабкою клейковиною, обминають 1 раз.

Приготовлене тісто після розстоювання скручують у джгут на змащеному олією столі й ділять на кусочки масою 45 г. Кусочки тіста формують у кульки, розкладають їх на змащеному олією столі на відстані 40—50 мм один від одного. Після 5—6 хв розстоювання кульки тіста розкачують у вигляді кружалець, на середину яких кладуть по 32 г фаршу. Краї тіста з'єднують, заліплюють, надають форми півмісяця й викладують на змащені олією кондитерські листи.

Після розстоювання протягом 30 хв пиріжки смажать в олії в спеціальних апаратах для смаження.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають дрібно нарізану цибулю, воду, сіль, перець і перемішують.

11.54. ГУШТЛІ КОВУРМА ВАРАКИ СОМСА (САМСА ЛИСТКОВА З М'ЯСОМ СМАЖЕНА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	3150	3150
Сіль	65	65
Вода	1440	1440
Маргарин (для змащування тіста)	600	600
Маса листкового тіста	—	**5000**
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	2902	2075
або яловичина (котлетне м'ясо)	2819	2075
Цибуля ріпчаста	2482	2085
Олія	325	325
Сіль	25	25
Перець чорний мелений	1	1
Маса готового фаршу	—	**2500**
Олія (для змащування обладнання)	—	25
Маса напівфабрикату	—	**7500**
Олія (для смаження)	600	600
Вихід	—	**100 шт. по 75 г**

З борошна й води з додаванням солі замішують круте тісто й залишають його для розстоювання на 30—40 хв на столі, змащеному олією, тісто тонко розкачують (завтовшки 1,5—3 мм), поверхню змащують розм'якшеним маргарином, накручують пласт на качалку діаметра 40—60 мм і розрізують вздовж. Широкі смужки тіста, у свою чергу, нарізують на прямокутники 40х60 мм, розкачують середину кожного з них, на яку кладуть підготовлений фарш, складають удвоє й з'єднують тісто, надавлюючи навколо фаршу так, щоб краї тіста не злипались.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, обсмажують в олії до напівготовності, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець і доводять до готовності. Самсу смажать у фритюрі.

11.55. УЗБЕКЧА КАРТОШКАЛИ ВАРАКИ СОМСА (САМСА УЗБЕЦЬКА ЛИСТКОВА З КАРТОПЛЕЮ)

Борошно пшеничне	3200	3200
в тому числі на підпилення	200	200
Вода	1700	1700
Сіль	40	40
Яйця	2 шт.	80
Маргарин	350	350
Маса тіста	—	**5000**
Для фаршу:		
Картопля	2667	2000
Жир-сирець баранячий або яловичий,	420	420
або маргарин	420	420
Цибуля ріпчаста	952	800

	БРУТТО	НЕТТО
Перець чорний мелений	2	2
Сіль	32	32
Маса фаршу	—	**3200**
Маса напівфабрикату	—	**8200**
Вихід		**100 шт. по 65 г**

З борошна й води з додаванням солі та яєць замішують тісто, залишають його на 30—40 хв для розстоювання, тонко розкачують (завтовшки 3—4 мм), змащують маргарином, скручують рулетом і залишають на холоді протягом 5—6 год. Після цього тісто викладують на підпилений борошном стіл, розрізують на кусочки масою 50 г, розкачують їх на коржики, на середину яких кладуть по 32 г фаршу, і краї тіста накладують один на одний, надаючи форми трикутника або квадрата.

Для фаршу: підготовлену картоплю нарізують кубиками або соломкою, додають нарізаний кубиками жир-сирець або розм'якшений маргарин, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перець, сіль і перемішують.

Самсу викладують на лист і випікають у духовій шафі при температурі 200—240°С протягом 20—25 хв.

Подають по 1 шт. на порцію.

11.56. ГУШТЛІ ОДДІЙ СОМСА (САМСА ДУХОВА З М'ЯСОМ)

Борошно пшеничне	4600	4600
в тому числі на підпилення	300	300
Вода	2100	2100
Сіль	140	140
Маса тіста	—	**6500**
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	4196	3000
або яловичина (котлетне м'ясо)	4076	3000
Жир-сирець баранячий або яловичий	700	700
Цибуля ріпчаста	5000	4200
Зира	6	6
Перець чорний мелений	4	4
Сіль	100	100
Маса фаршу	—	**7700**
Маса напівфабрикату	—	**14200**
Олія (для змащування самси й інвентарю)	100	100
Вихід	—	**100 шт. по 120 г**

З борошна й води з додаванням солі замішують круте тісто й залишають для розстоювання на 30—40 хв. Тісто викладують на стіл, підпилений борошном, розділяють його на джгути, нарізують на кусочки масою 65 г, розкачують у вигляді коржиків із тонкими краями, на середину яких кладуть по 77 г фаршу, краї коржиків складають, надаючи форми трикутника.

Перед випіканням самсу рясно збризкують холодною водою й випікають у духовій шафі протягом 30—35 хв. Готову самсу змащують олією.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, з'єднують із нарізаним кубиками жиром-сирцем, дрібно нарізаною цибулею, зирою, сіллю, спеціями й перемішують.

Подають по 1 шт. на порцію.

СТРАВИ КАЗАХСЬКОЇ КУХНІ

Казахська кухня протягом тривалого часу була орієнтована на страви, виготовлені з м'яса й молока. Конина й баранина, кобиляче, овече, коров'яче, верблюдяче молоко й продукти їхньої переробки — ось той обмежений та різноманітний асортимент продуктів, якими могли користуватися казахи. Обмежувала розвиток казахської кулінарії недостатня кількість кухонного посуду, за допомогою якого можна було б урізноманітнювати асортимент страв: у казахів, внаслідок їхнього кочового способу життя, спочатку існував тільки шкіряний і дерев'яний посуд, тобто посуд, який не б'ється, що використовувався головним чином, для зберігання їжі й лише частково для її приготування.

Казахська кулінарія розвивалась у напрямку розробки таких напівфабрикатів із м'яса й молока, які могли б зберігатися досить тривалий час в умовах постійного кочування, і водночас були смачні та не приїдалися при частому вживанні. Так виникло й розвивалося виготовлення копчених, варено-копчених і копчено-варених напівфабрикатів із різноманітних частин конини (кази, чужук — кінська ковбаса тощо), смажених пресервів з баранини і баранячого ліверу.

Молоко ж казахи ніколи не вживали в їжу в натуральному виді. Таке ставлення до молока збереглося й до наших днів. Набули поширення кисломолочні напівфабрикати й продукти, найзручніші для зберігання й перевезення в кочівних умовах: кумис, скороспілі сири або сухі молочні концентрати. Для всіх цих продуктів характерна ще одна загальна властивість — вони зручні для вживання в холодному виді. Таким чином, казахська кухня із сучасного погляду була значною мірою кухнею холодного харчування.

Характерно, що м'ясо в казахській кухні нарізують і відварюють кусками по 1,5—2 кг, а подрібнюють безпосередньо перед їдою, причому вживають його в натуральному виді.

Для казахської кухні характерні страви, які за своєю консистенцією посідають ніби проміжне положення між супами й другими стравами. До складу таких страв входить багато м'яса, тіста або зерна й відносно незначна кількість насиченого жирного бульйону, приправленого кисломолочними продуктами.

Для більшості страв продукти нарізують дрібними кубиками, соломкою або ромбиками. При цьому особлива увага приділяється рівномірності нарізання, бо це створює оптимальні умови для правильного теплового обробляння.

Із пряностів застосовують зелень кіндзи (коріандру посівного), петрушки, селери, рейхана (васильків справжніх), які подрібненими додають у салати, гарячі закуски, перші й другі страви (по 2—3 г нетто на порцію).

Дуже популярні в казахській кухні борошняні страви, особливо різноманітні коржі, приправлені цибулею або джусаєм, самса, манти тощо. Часто казахи їдять тари — підсмажені зерна, які запивають чаєм або молоком.

Улітку майже в кожній родині готують айран — кисле молоко. З гарячих напоїв популярний чай. Його готують із топленим молоком або вершками та сіллю.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

12.1. СЕЙ (САЛАТ ІЗ ПОМІДОРІВ)

1-й варіант

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	929	790
Перець стручковий (гіркий)	7	5
Цибуля ріпчаста	132	110
Часник	19	15
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Помідори миють, вирізують місце прикріплення плодоніжки, нарізують тонкими скибочками. Стручковий гіркий перець підрізують навколо плодоніжки, щоб видалити її разом із насіннєвим гніздом, і дрібно нарізують. Овочі з'єднують із шаткованою ріпчастою цибулею, подрібненим часником, заправляють прожареною олією й перемішують.

Олію з метою видалення з неї вологи прожарюють при температурі 180—190°С до припинення піноутворення й охолоджують.

12.2. СЕЙ (САЛАТ ІЗ ПОМІДОРІВ Й ОГІРКІВ)

2-й варіант

Помідори свіжі	482	410
Огірки свіжі[1]	350	280
Цибуля ріпчаста	119	100
або цибуля зелена	125	100
Часник	19	15
Перець стручковий (гіркий)	7	5
Сметана	200	200
Вихід	—	**1000**

Підготовлені свіжі помідори й огірки нарізують тонкими скибочками, ріпчасту цибулю — кільцями, зелену цибулю шаткують, часник подрібнюють. Стручковий перець підготовляють, як вказано в рец. № 12.1.

Підготовлені продукти з'єднують, заправляють сметаною й перемішують.

12.3. ЧАМГУ-СЕЙ (САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ)

Редька	643	450
Морква	438	350
Перець червоний мелений	3	3
Цибуля ріпчаста	161	135
Олія	20	20
Маса пасерованої до напівготовності цибулі	—	100
Оцет 12%-й	10	10
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

[1] Передбачене використання огірків обчищених.

Підготовлені обчищені редьку й моркву нарізують тонкою соломкою, посипають сіллю, перцем, з'єднують із пасерованою до напівготовності ріпчастою цибулею, заправляють оцтом і прожареною олією й перемішують.

12.4. СЕЙ-ЛАЗА (САЛАТ ІЗ ПЕРЦЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	1067	800
Перець стручковий (гіркий)	67	50
Часник	64	50
Оцет 12%-й	10	10
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Солодкий перець миють, підрізують навколо плодоніжки й видаляють її разом із насіннєвим гніздом. Перець нарізують тонкою соломкою, з'єднують з підготовленим дрібно нарізаним стручковим перцем (рец. № 12.1) і подрібненим часником, посипають сіллю, заправляють оцтом, прожареною олією й перемішують.

Подають салат як гостру закуску до м'ясних страв.

12.5. САЛАТ ПО-КАЗАХСЬКИ

Яловичина (лопаткова й підлопаткова частини)	65	48
або баранина (тазостегнова, лопаткова частини)	66	47
Маса вареного м'яса	—	**30**
Картопля	37	27[1]
Морква	13	10[1]
Яблука	17	15
Огірки мариновані	36	20
Сметана	15	15
Майонез	20	20
Для омлету:		
Яйця	3/8 шт.	15
Молоко або вода	6	6
Маса омлетної суміші	—	21
Маргарин або масло вершкове	1	1
Маса готового омлету	—	**20**
Горошок зелений консервований	8	5
Вихід	—	**160**

Варене м'ясо, варені обчищені картоплю й моркву, яблука без насіннєвих гнізд, мариновані огірки нарізують тонкими скибочками, додають сіль, перець, заправляють сметаною й майонезом, перемішують.

Для омлету: до яєць додають молоко або воду, сіль. Суміш ретельно розмішують, виливають тонким шаром (3—3,5 мм) на сковороду з розтопленим жиром і смажать протягом 5—7 хв. Омлет охолоджують, нарізують соломкою.

Салат укладують гіркою, оформлюють консервованим зеленим горошком, скибочками м'яса й яблук, омлетом. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

[1] Маса варених обчищених овочів.

12.6. КУРМА-СЕЙ (САЛАТ ІЗ ВАРЕНИХ СУБПРОДУКТІВ З ОВОЧАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Язик яловичий	843	843
або язик баранячий	956	956
або язик телячий	848	848
або рубці	957	909
Морква	25	20
Цибуля ріпчаста	24	20
Маса готових субпродуктів	—	500
Морква	250	200
Цибуля ріпчаста	238	200
Часник	26	20
Оцет 12%-й	10	10
Перець червоний мелений	8	8
Олія	75	75
Вихід	—	1000

Підготовлені язики варять до готовності, після варіння їх занурюють у холодну воду і, не даючи їм зовсім охолонути, знімають шкіру.

Підготовлені рубці (рец. № 1.75) заливають холодною водою, солять і варять протягом 4—5 год. За 15—20 хв до закінчення варіння додають моркву й ріпчасту цибулю.

Підготовлені варені язики або рубці, моркву нарізують соломкою (30х3 мм), ріпчасту цибулю — півкільцями, додають дрібно січений часник, перець червоний мелений, заправляють оцтом, прожареною олією й перемішують.

12.7. ТУРЛІ ЕТТЕР (АСОРТІ М'ЯСНЕ)

Яловичина (лопаткова, підлопаткова частини)	65	48
або баранина (корейка, тазостегнова частина)	65	47
Морква	4	3
Цибуля ріпчаста	2	2
Маса вареного м'яса	—	30
Язик яловичий	68	68
Маса вареного язика	—	40
Кури	67	44
Маса варених курей	—	30
Маса варених м'ясопродуктів	—	100
Огірки свіжі	26	25
або огірки консервовані	45	25
Помідори свіжі	29	25
або помідори консервовані	50	25
Вихід	—	150

Підготовлені м'ясо, язики, тушки курей відварюють із додаванням коренів до готовності, охолоджують.

Варені та охолоджені м'ясопродукти нарізують тонкими скибочками, м'ясо курей нарубують на порційні куски, після цього укладують на тарілку й гарнірують огірками й помідорами.

12.8. АСИП (ВАРЕНА КОВБАСА З М'ЯСОПРОДУКТІВ І РИСУ)

Баранина (котлетне м'ясо)	22	19
Серце	22	19
Легені	25	23
Печінка бараняча	19	17
Жир-сирець курдючний	15	15
Цибуля ріпчаста	12	10
Крупи рисові	11	31[1]
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Вода	29	29
Маса фаршу	—	157
Кишки баранячі (солоні)	12	12
Маса напівфабрикату	—	168
Вихід	—	100

М'якоть баранини, серце, легені, печінку подрібнюють на м'ясорубці, додають нарізані дрібними кубиками курдючний жир, ріпчасту цибулю, варений розсипчастий рис, сіль, перець чорний мелений, воду й перемішують.

Підготовлені солоні кишки промивають, замочують протягом 3—5 год, ще раз промивають і розрізують на відрізки завдовжки 10—15 см.

За допомогою ковбасного шприца начиняють промиті кишки фаршем, перев'язують шпагатом з обох боків, проколюють голкою в декількох місцях, занурюють у киплячу воду й варять протягом 1 год.

Асип подають холодним.

12.9. КАБИРГА З БАРАНИНИ (РУЛЕТ ІЗ БАРАНИНИ)

Баранина (грудна частина й корейка)	222	159+12[2]
Перець червоний мелений	0,2	0,2
Часник	1,3	1
Жир тваринний топлений харчовий	4	4
Маса готового рулету	—	100+12[2]
Помідори свіжі	59	50
або помідори консервовані	100	50
Огірки свіжі	53	50
або огірки консервовані	91	50
Вихід	—	212

У баранини видаляють реберні кістки, залишивши їхні кінці в корейці. Звільнену від кісток м'якоть злегка відбивають, посипають сіллю, перцем червоним меленим і подрібненим часником, скручують у вигляді рулету, не закриваючи кінців ребер, і перев'язують шпагатом. Сформований рулет обсмажують на жиру до утворення підсмаженої кірочки, додають воду (30 г на порцію) і тушкують при слабкому кипінні до готовності.

Готовий рулет звільняють від шпагату, нарізують по 1—2 куски на порцію, гарнірують помідорами й огірками.

12.10. КУЙРИК-БАУИР (ПЕЧІНКА З КУРДЮЧНИМ ЖИРОМ)

Печінка бараняча	134	118
Маса вареної печінки	—	80
Жир-сирець курдючний	46	46
Маса вареного жиру	—	40
Вихід	—	120

[1] Маса вареного розсипчастого рису.
[2] Маса реберної кісточки.

Печінку зачищають від плівок, вирізують кровоносні судини, промивають, після цього заливають гарячою водою й варять близько 1 год. Підготовлений курдючний жир нарізують на куски масою 1 кг і варять до готовності протягом 1,5 год. Печінку й курдючний жир охолоджують. Печінку нарізують тонкими скибочками розміром 50х60 мм, курдючний жир — скибочками розміром 30х40 мм.

Під час подавання на кожний кусок печінки кладуть скибочку курдючного жиру. Можна оформити зеленою цибулею (10 г нетто) і зеленню (5 г нетто).

Подають як холодну закуску.

СУПИ

12.11. КОУРГАН ШОРВА (СУП КАРТОПЛЯНИЙ ІЗ М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова та підлопаткова частини, крайка)	216	159
або баранина (лопаткова частина)	218	156
Маса готового м'яса	—	100
Картопля	467	350
Цибуля ріпчаста	60	50
Перець червоний мелений	2	2
Морква	63	50
Помідори свіжі	94	80
Маргарин	16	16
Бульйон № 1.94	700	700
Вихід	—	**1000**

М'ясо нарізують кубиками масою 20—30 г, обсмажують до утворення підсмаженої кірочки, кладуть нашатковану ріпчасту цибулю, посипають перцем червоним меленим, смажать 3—4 хв, додають нарізану дрібними кубиками моркву, обсмажують, кладуть помідори, нарізані скибочками, і смажать ще 5—8 хв. Потім заливають бульйоном, кладуть нарізану кубиками картоплю й варять до готовності.

Під час подавання можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

12.12. КЕСПЕ З М'ЯСОМ (СУП-ЛОКШИНА З М'ЯСОМ)

Кістки харчові	360	360
Морква	11	9
Петрушка (корінь)	9	7
Цибуля ріпчаста	11	9
Вода	1100	1100
Маса бульйону	—	**900**
Для тіста:		
Борошно пшеничне	80	80
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	$^{9}/_{20}$ шт.	18
Вода	14	14
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**110**
Маса готової локшини	—	**220**
Морква	50	40

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	36	30
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Перець чорний мелений	1	1
Вихід	—	**1000**
Маса вареного м'яса на порцію 500 г	—	35

Кістки подрібнюють, ретельно промивають, заливають холодною водою й варять протягом 3,5—4 год. За 30—40 хв до закінчення варіння додають сіль, нарізані підпечені ріпчасту цибулю й моркву, петрушку (корінь). Готовий бульйон проціджують.

У киплячий бульйон кладуть пасеровану моркву, нарізану соломкою, підготовлену локшину й варять до готовності. За 5—10 хв до закінчення варіння подають нашатковану півкільцями ріпчасту цибулю й спеції.

Для локшини: у холодну воду вводять сирі яйця, сіль, перемішують, додають борошно (не нижче 1-го сорту) і замішують круте тісто, яке розстоюють протягом 20—30 хв. Готове тісто тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм), нарізують на смужки завширшки 80—100 мм і ріжуть упоперек смужками завширшки 3—4 мм.

Під час подавання в суп кладуть 1—2 кусочки м'яса. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

12.13. КАЗАХША-СОЛЯНКА (СОЛЯНКА ПО-КАЗАХСЬКИ)

Яловичина (лопаткова, підлопаткова частини)	153	113
або баранина (тазостегнова й лопаткова частини)	152	109
Маса вареного м'яса	109	70
Язик яловичий	—	109
Маса вареного язика	68	65
Ковбаса бараняча	—	65
Маса готових м'ясопродуктів	158	**200**
Огірки солоні	95	95
Цибуля ріпчаста	50	80
Томатне пюре	30	50
Жир тваринний топлений харчовий		30
Для галушок:		
Борошно пшеничне	37	37
Масло вершкове або маргарин	4	4
Яйця	$^{1}/_{4}$ шт.	10
Вода	58	58
Сіль	1	1
Маса тіста	—	108
Маса готових галушок	—	**120**
Бульйон № 1.94	700	700
Вихід	—	**1000**
Сметана	60	60

М'ясо варять і нарізують тонкими скибочками. Підготовлені язики варять до готовності, після цього на деякий час занурюють у холодну воду, щоб полегшити зняття шкіри.

Солоні огірки, обчищені від шкірки й насіння, нарізують скибочками або ромбиками й припускають. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують із додаванням томатного пюре.

У киплячий бульйон кладуть пасеровані ріпчасту цибулю й томатне пюре, припущені солоні огірки, нарізані тонкими скибочками варені м'ясопродукти й ковбасу, спеції і варять протягом 5—10 хв.

Для галушок: у киплячу підсолену воду кладуть масло вершкове або маргарин, всипають пшеничне борошно й проварюють 3 хв. Тісто охолоджують до температури 66—70°С, вводять яйця й добре перемішують. З отриманого тіста чайною ложкою формують галушки, занурюють їх у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні протягом 5—8 хв.

Під час подавання у солянку кладуть гарячі варені галушки й сметану. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

12.14. СОРПА З БАУРСАКАМИ (БУЛЬЙОН ІЗ БАУРСАКАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Кістки харчові	360	360
Цибуля ріпчаста	11	9
Морква	11	9
Петрушка (корінь)	9	7
Вода	1100	1100
Маса бульйону	—	**900**
Для баурсаків:		
Борошно пшеничне	86	86
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Маргарин	7	7
Цукор	2	2
Дріжджі (пресовані)	1,2	1,2
Сіль	1,2	1,2
Вода	22	22
Маса тіста	—	120
Жир тваринний топлений харчовий (для смаження)	17	17
Маса баурсаків	—	**120**
Вихід	—	**1000**
Маса вареного м'яса на порцію 500 г	—	35

Бульйон варять, як описано в рец. № 12.12. Варене м'ясо нарізують скибочками по 1—2 кусочки на порцію.

Тісто на баурсаки готують опарним способом. У підігріту до температури 35—40°С воду (60—70% від загальної кількості рідини) додають розведені у воді й проціджені дріжджі, всипають просіяне борошно (35—60% від норми) і перемішують до отримання однорідної маси. Поверхню опари посипають борошном, накривають і ставлять у тепле місце (35—40°С) на 2,5—3 год для бродіння. Коли опара збільшиться в об'ємі у 2—2,5 раза й почне осідати, то до неї додають решту рідини з розчиненими сіллю й цукром, яйця, після цього перемішують, всипають решту борошна й замішують тісто. Наприкінці замішування додають розтоплений маргарин. Під час бродіння тісто обминають 2—3 рази.

Готове тісто розділяють на джгути, нарізують на кусочки (завдовшки 15—20 мм) і надають їм круглої форми. Розстоюють протягом 15—20 хв і смажать у фритюрі, періодично помішуючи.

Під час подавання в бульйон кладуть м'ясо. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню. Окремо подають баурсаки.

СТРАВИ З ЯЄЦЬ, М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

2.15. ДЖУСАЙ, СМАЖЕНИЙ З ЯЙЦЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Джусай	159	145
Олія	10	10
Маса смаженого джусая	—	**100**
Яйця	1 шт.	40
Олія	3	3
Перець червоний мелений	0,5	0,5
Вихід	—	**125**

Джусай перебирають, зачищають зрізи, промивають, дрібно нарізують, кладуть у прожарений жир і обсмажують протягом 2—3 хв, постійно помішуючи. Потім додають яйця, перець червоний мелений і, припиняючи помішувати, смажать ще 3—5 хв.

Подають як гарячу закуску.

2.16. ГАНПЕН (РИС ВАРЕНИЙ ІЗ ТУШКОВАНИМ М'ЯСОМ)

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини, лопаткова й підлопаткова частини)	107	79
або баранина (лопаткова частина)	99	71
Маса готового м'яса	—	**50**
Олія	10	10
Цибуля ріпчаста	24	20
Томатне пюре	26	26
Часник	1	0,8
Маса соусу	—	**75**
Крупи рисові	71	71
Вода	150	150
Маргарин	10	10
Маса готового рису	—	**200**
Вихід	—	**325**

М'ясо нарізують кубиками масою 10—15 г, обсмажують разом із нарізаною напівкільцями ріпчастою цибулею, посипають сіллю, перцем, додають томатне пюре, заливають водою (85 г на порцію) і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування додають подрібнений часник.

Підготовлені рисові крупи засипають у підсолену гарячу воду й варять при слабкому кипінні, помішуючи. Під час варіння додають жир. Як тільки зерна набухнуть, перемішування припиняють, посудину закривають кришкою й доводять до готовності протягом 30—40 хв на слабкому вогні.

Під час подавання готовий рис укладують у глибоку тарілку або кесе, зверху — м'ясо із соусом.

12.17. ЛОКШИНА "КАЗАХСТАН"

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини, лопаткова й підлопаткова частини)	216	159
або баранина (корейка, тазостегнова й лопаткова частини)	200	143
Маса готового м'яса	—	**100**
Олія	16	16

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	48	40′
Томатне пюре	8	8
Перець червоний мелений	0,03	0,03
Часник	1	0,8
Маса готового соусу	—	**50**
Для локшини:		
Борошно пшеничне	80	80
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	20	20
Сіль	1	1
Маса тіста	—	118
Маса підсушеної локшини	—	110
Маса вареної локшини	—	**200**
Капуста тушкована № 1.334	—	50
Вихід	—	**400**

М'ясо нарізують тонкими брусочками завдовжки 20—30 мм, обсмажують у прожареній олії з нашатковаою ріпчастою цибулею, додають томатне пюре, сіль, перець, воду (30 г на порцію) і тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування додають січений часник.

З борошна, яєць, води й солі замішують круте тісто й витримують 30—40 хв. Куски готового тіста тонко розкачують (завтовшки 1,5 мм), злегка підсушують, скручують рулетом і нарізують на смужки завширшки 10 мм. Підготовлену локшину відварюють у підсоленій воді.

Під час подавання в кесе кладуть локшину, на неї — гіркою тушковану капусту, зверху — м'ясо із соусом. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

12.18. НАРИН (ЛОКШИНА З М'ЯСОМ)

Кістки харчові	61	61
Морква	3	2
Петрушка (корінь)	1	1
Цибуля ріпчаста	2	2
Вода	185	185
Маса бульйону	—	**150**
Баранина (лопаткова й грудна частини)	65	47/30[1]
Грудинка копчена (без шкури й кісток)	57	57/42[1]
Жир-сирець курдючний	9	9/8[1]
Маса готових м'ясопродуктів	—	**80**
Цибуля ріпчаста	24	20
Жир тваринний топлений харчовий	4	4
Маса пасерованої цибулі	—	10
Для локшини:		
Борошно пшеничне	61	61
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	20	20
Сіль	1	1
Маса тіста	—	**80**
Олія (для змащування локшини)	2	2
Маса готової локшини з жиром	—	**160**
Вихід	—	**400**

[1] У чисельнику вказана маса продуктів нетто, у знаменнику — маса варених м'ясопродуктів.

Бульйон варять, як вказано в рец. № 12.12. Копчену грудинку й курдючний жир відварюють окремо. Варені м'ясопродукти охолоджують і нарізують кубиками масою 10—15 г. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують.

Для локшини: з борошна, води й солі замішують круте тісто, накривають вологою тканиною й витримують 30—40 хв. Готове тісто тонко розкачують (завтовшки 1 мм), нарізують на смужки завширшки 30—40 мм, а після цього — соломкою або квадратиками. Підготовлену локшину відварюють у підсоленій воді протягом 3—5 хв, відкидають на друшляк, промивають і змащують олією.

Під час подавання в глибоку тарілку або кесе кладуть локшину, варені м'ясопродукти, пасеровану ріпчасту цибулю, посипають перцем чорним мелені і заливають гарячим бульйоном.

12.19. ЛАГМАН ПО-УЙГУРСЬКИ	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини, лопаткова й підлопаткова частини)	107	79
або баранина (лопаткова частина)	99	71
Маса готового м'яса	—	**50**
Олія	10	10
Цибуля ріпчаста	24	20
Томатне пюре	15	15
Перець червоний мелений	1	1
Часник	1	0,8
Маса готового соусу	—	**75**
Для лагмана (локшини):		
Борошно пшеничне	150	150
Вода	60	60
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**205**
Олія (для змащування лагмана)	3	3
Маса готового лагмана з жиром	—	**270**
Вихід	—	**395**

М'ясо нарізують кубиками масою 10—15 г, обсмажують на жиру разом із нашатковаою ріпчастою цибулею протягом 9—10 хв, після цього посипають сіллю, перцем, кладуть томатне пюре, додають воду (85 г на порцію) і тушкують до готовності протягом 20—30 хв. За 5 хв до закінчення тушкування додають січений часник.

Локшину відварюють у підсоленій воді протягом 10 хв, відкидають на друшляк, промивають, змащують олією.

Приготування локшини механічним способом. Замішують круте тісто з борошна, води й солі та витримують 2—2,5 год для набухання клейковини. Готове тісто розділяють на куски масою 2—2,5 кг і подрібнюють на м'ясорубці зі спеціальною решіткою.

Приготування локшини вручну. Куски тіста розкачують у джгути, змочують солоним розчином, витягують їх провисанням, кінці джгута беруть у руки, петлю, що утворилася, скручують, повторюють цю операцію декілька разів, після цього тісто витягують на столі до отримання локшини необхідної товщини.

Перед подаванням готову локшину розігрівають у киплячій підсоленій воді, кладуть у глибоку тарілку або кесе, зверху — м'ясо із соусом.

12.20. М'ЯСО ПО-КАЗАХСЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Кістки харчові	100	100
Морква	4	3
Петрушка (корінь)	3	2
Цибуля ріпчаста	4	3
Вода	305	305
Маса бульйону	—	**250**
Яловичина (лопаткова й підлопаткова частини)	219	161
або баранина (тазостегнова й лопаткова частини)	218	156
Маса готового м'яса	—	**100**
Для ромбиків:		
Борошно пшеничне	83	83
в тому числі на підпилення	3	3
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	25	25
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**116**
Маса готових ромбиків	—	**200**
Цибуля ріпчаста	36	30
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Вихід	—	**480**

Бульйон варять, як описано в рец. № 12.12. Готове м'ясо виймають, бульйон проціджують. М'ясо нарізують тонкими широкими скибочками, заливають частиною бульйону й прогрівають.

Тісто готують, як на локшину домашню, тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм), нарізують у вигляді ромбиків зі стороною 80х80 мм і відварюють у частині бульйону до готовності. Ріпчасту цибулю шаткують кільцями й злегка прогрівають у бульйоні.

Під час подавання в тарілку кладуть варені ромбики, на них — м'ясо, після цього ріпчасту цибулю й посипають перцем чорним меленим. Окремо в піалі подають бульйон (150 г).

12.21. БАС
(ВАРЕНА БАРАНЯЧА ГОЛОВА)

Голови баранячі	1635	1362
Вихід	—	**1000**

Баранячу голову ретельно зачищають від залишків вовни, розрізують щічки упоперек, але не до кінця, видаляють кістки нижньої щелепи, вирізують залишки гортані, вибивають зуби верхньої щелепи, добре промивають, надають вигляду цілої голови і перев'язують шпагатом. Підготовлену голову занурюють у гарячу воду й варять протягом 2,5—3 год при слабкому кипінні. За 30 хв до закінчення варіння додають сіль.

З готових голів знімають шпагат і подають цілими.

12.22. ДЖУСАЙ СМАЖЕНИЙ ІЗ М'ЯСОМ

Джусай	135	123
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	85	63

	10	10
Маса готового джусая	—	**85**
Маса готового м'яса	—	**40**
Перець червоний мелений	0,5	0,5
Вихід	—	**125**

Джусай перебирають, зачищають зрізи, промивають і дрібно нарізують. М'ясо нарізують брусочками розміром 30х7х7 мм (масою 7—10 г), обсмажують у розжареній олії, після цього додають джусай, сіль, перець і, постійно помішуючи, смажать протягом 3—5 хв. Подають як гарячу закуску.

12.23. КОЙ ЕТІ ШАШЛИГИ
(ШАШЛИК ІЗ БАРАНИНИ)

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	222	159
Перець червоний мелений	0,05	0,05
Оцет 3%-й	10	10
Цибуля ріпчаста	36	30
Маса готового шашлику	—	**100**
Цибуля ріпчаста	24	20
Оцет 3%-й	2	2
Сукор	1	1
Маса маринованої цибулі	—	**20**
Вихід	—	**120**

М'ясо нарізують на кусочки масою 15 г, посипають сіллю, перцем, збризкують оцтом, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перемішують і ставлять на холодне місце на 4—5 год.

Підготовлене м'ясо нанизують на рожен й смажать над розжареним вугіллям. Ріпчасту цибулю нарізують кільцями, збризкують оцтом, додають сукор і маринують.

Подають із маринованою цибулею.

12.24. БАУІР ШАШЛИГИ
(ШАШЛИК ІЗ ПЕЧІНКИ)

Печінка яловича	71	59
Жир-сирець курдючний	20	20
Оцет 3%-й	15	15
Перець червоний мелений	0,03	0,03
Маса готової печінки	—	**40**
Маса готового жиру	—	**15**
Вихід	—	**55**

Підготовлену печінку відбивають, нарізують на кубики масою 19—20 г. Курдючний жир зачищають, нарізують на кубики масою 10 г, злегка солять, збризкують оцтом і маринують 30—40 хв.

Нарізані печінку (3 кусочки) і курдючний жир (2 кусочки), по черзі нанизують на рожен. Смажать до готовності над розжареним вугіллям, періодично поливаючи розчином солі (100 г солі на 1 л води), але не пересмажують, бо у цьому разі печінка стане жорсткою. Шашлики можна подавати з таким гарніром: овочі варені (№ 1.325), пюре з картоплі (1.328), картопля смажена (1.338).

12.25. ЕТТІ ПАЛАУ (ПЛОВ ІЗ М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	107	79
або баранина (лопаткова й грудна частини)	99	71
Крупи рисові	100	100
Олія	30	30
Цибуля ріпчаста	30	25
Морква	100	80
Маса готового м'яса	—	**50**
Маса гарніру	—	**300**
Вихід	—	**350**

Перебрані рисові крупи промивають, замочують протягом 1,5—2 год у підсоленій воді (10 г солі на 1 л води). М'ясо нарізують на кусочки масою 20—25 г, посипають сіллю, обсмажують до золотистої кірочки й додають нашатковану ріпчасту цибулю. Коли цибуля обсмажиться, кладуть нарізану соломкою моркву й смажать ще 5—7 хв.

М'ясо й овочі заливають гарячою водою (співвідношення води й рису 1,5:1), доводять до кипіння й всипають підготовлені рисові крупи. Після того як крупи вберуть всю рідину, їх підбирають гіркою до центру, проколюють ножем у 5—6 місцях до дна, щільно закривають кришкою й доводять до готовності при слабкому нагріванні протягом 30—40 хв.

Подають, рівномірно розподіляючи м'ясо, разом із рисом і овочами.

12.26. МАНПАР (М'ЯСО ТУШКОВАНЕ З РВАНЦЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	162	119
або баранина (лопаткова й грудна частини)	150	107
Маса готового м'яса	—	**75**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Цибуля ріпчаста	36	30
Редька	43	30
Томатне пюре	35	35
Перець чорний мелений	0,3	0,3
Лавровий лист	0,01	0,01
Часник	3	2
Маса соусу з овочами	—	**205**
Тісто (для рванців):		
Борошно пшеничне	90	90
Вода	42	42
Сіль	1	1
Маса тіста	—	**130**
Маса готових рванців	—	**200**
Вихід	—	**480**

М'ясо нарізують на дрібні кубики масою 8—10 г, обсмажують із нарізаною півкільцями ріпчастою цибулею й нарізаною соломкою редькою. Потім додають томатне пюре, перець, заливають бульйоном (230 г на порцію) і тушкують до готовності. За 3—5 хв до закінчення тушкування додають лавровий лист і січений часник.

Для рванців: з борошна, води й солі замішують круте тісто, витримують його 2—3 год для набухання клейковини. Готове тісто розкачують джгутами діаметра 10 мм, які рвуть на плоскі заокруглені кусочки завдовжки 10 мм і відварюють їх у підсоленій воді. Варені рванці промивають водою.

Подають рванці у кесе або глибокій тарілці, зверху кладуть м'ясо із соусом і овочами. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню (3—5 г нетто на порцію).

12.27. ЛАН-СЕЙ (РУБЦІ ТУШКОВАНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Рубці	239	227
Морква	6	5
Цибуля ріпчаста	6	5
Маса готових рубців	—	**125**
Олія	15	15
Цибуля ріпчаста	60	50
Маса пасерованої цибулі	—	25
Часник	13	10
Перець червоний мелений	0,5	0,5
Маса соусу з цибулею й часником	—	75
Вихід	—	**200**

Рубці готують так само, як вказано в рец. № 12.6.

Готові рубці нарізують соломкою, злегка обсмажують з пасерованою цибулею, заливають бульйоном (50 г на порцію) і тушкують протягом 10—15 хв. Перед закінченням тушкування додають січений часник і перець червоний мелений.

12.28. КУИРДАК (ПІДЖАРКА ІЗ СУБПРОДУКТІВ)

Серце	49	42
Маса готового серця	—	**25**
Легені	134	123
Маса готових легенів	—	**80**
Печінка бараняча	92	81
Маса готової печінки	—	**55**
Жир-сирець курдючний	52	52
Маса готового жиру	—	**45**
Маса тушкованих субпродуктів із жиром	—	**205**
Баранина (корейка, тазостегнова частина)	34	24
Жир тваринний топлений харчовий	22	22
Маса готової баранини	—	**15**
Маса тушкованих субпродуктів із бараниною	—	**175**
Цибуля ріпчаста	36	30
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса соусу із цибулею	—	**75**
Вихід: з жиром	—	**280**
з бараниною	—	**250**

Курдючний жир нарізують дрібними кусочками, обсмажують до витоплювання жиру, додають нарізані кубиками з ребром завдовжки 15—20 мм серце, легені й обсмажують. Через 15 хв кладуть печінку, нарізану кубиками, шат-

ковану ріпчасту цибулю, сіль, перець, обсмажують; після цього додають бульйон (100 г на порцію) і тушкують до готовності.

При використанні баранини м'ясо нарізують дрібними кубиками масою 10—15 г, смажать на жиру, після цього кладуть серце, легені й далі, як указано вище.

12.29. КОРИГАН-ЧАЙЗА (БАКЛАЖАНИ, ТУШКОВАНІ З М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Яловичина (лопаткова й підлопаткова частини) або баранина (тазостегнова або лопаткова частини)	76	56
	78	56
Олія	26	26
Баклажани	111	105
Цибуля ріпчаста	18	15
Помідори свіжі	88	75
Перець солодкий	47	35
Перець стручковий (гіркий)	20	15
Часник	9	7
Селера (зелень)	6	5
Маса тушкованого м'яса	—	**35**
Маса соусу та тушкованих овочів	—	**215**
Вихід	—	**250**

М'ясо нарізують на брусочки завдовжки 15—20 мм і обсмажують у розжареній олії. Потім кладуть дрібно нарізану ріпчасту цибулю, злегка обсмажують. Додають помідори, нарізані часточками, баклажани, нарізані тонкими скибочками, дрібно шаткований перець солодкий і гіркий, воду (75 г на порцію) і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування додають січений часник. Наприкінці тушкування посипають дрібно нарізаною зеленню селери.

СОЛОДКІ СТРАВИ Й НАПОЇ

12.30. ХАЛУА (ХАЛВА)

Масло вершкове топлене	150	150
Борошно пшеничне	140	140
Цукор	200	200
Вода	710	710
Вихід	—	**1000**

У кипляче масло всипають просіяне підсушене борошно, ретельно перемішують і пасерують, не зменшуючи нагрівання, до утворення світло-жовтого кольору. Потім вводять розведений гарячою кип'яченою водою цукор і варять на слабкому вогні до загуснення.

Подають страву гарячою у піалах або вазочках по 50—75 г на порцію до чаю.

12.31. БАЛКАЙМАК (СОЛОДКА СМЕТАНА)

	НЕТТО
Сметана (жирн. 20%)	1600
Борошно пшеничне	100
Цукор	200
Вихід	**1000**

Сметану кип'ятять, періодично помішуючи, до появи на поверхні краплинок масла. Потім додають борошно, цукор, перемішують і варять ще 5—10 хв.

Подають страву гарячою в креманках або розетках по 100—150 г на порцію.

12.32. КАЗАХША-ШАЙ (ЧАЙ ПО-КАЗАХСЬКИ)

	НЕТТО
Чай вищого сорту	3
Вода	82
Цукор	16
Молоко	82/50[1]
або вершки	20
Вода (для чаю з молоком)	75
Вода (для чаю з вершками)	105
Вихід	**200/16**

Гаряче топлене молоко або вершки наливають у піалу, додають свіжу заварку чаю, після цього доливають окропу. Окремо подають цукор.

Для приготування топленого молока кип'ячене молоко топлять у духовій шафі до отримання світло-жовтого кольору пінки.

12.33. АТКАН-ЧАЙ (СОЛОНИЙ ЧАЙНИЙ НАПІЙ ІЗ МОЛОКОМ І ВЕРШКАМИ)

Чай вищого сорту	3
Вода	82
Молоко	148/90[1]
Вершки (жирн. 10%)	25
Сіль	0,3
Вихід	**200**

У свіжу заварку чаю наливають топлене молоко (рец. № 12.32) і вершки, доводять до кипіння і додають сіль.

Напій подають у кесе. До аткан-чаю окремо подають масло вершкове (20 г на порцію), коржі (1 шт. на порцію).

12.34. АЙРАН

	БРУТТО	НЕТТО
Молоко	895	850[2]
Кефір або сметана	160	160
Вихід	—	**1000**

Молоко доводять до кипіння, охолоджують, додають для заквашування кефір або сметану, розмішують, розливають у скляний, порцеляновий або керамічний посуд, закривають кришкою і витримують для визрівання протягом 5—6 год.

Подають айран у кесе.

1 У чисельнику вказана маса брутто, у знаменнику — маса нетто топленого молока.
2 Маса кип'яченого молока.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

12.35. ЧОШУРЕ З М'ЯСОМ (ПЕЛЬМЕНІ З М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто № 1.432	—	83
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	97	69
або яловичина (котлетне м'ясо)	94	69
Цибуля ріпчаста	23	19
Сіль	2	2
Перець червоний мелений	0,04	0,04
Перець чорний мелений	0,04	0,04
Петрушка (зелень)	1,4	1
Вода	17	17
Маса фаршу	—	**104**
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса готових пельменів	—	**200**
Сметана	25	25
Вихід	—	**225**

Готове тісто тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм), нарізують на квадратики 40х40 мм. На середину кожного квадратика кладуть фарш, згортають із кута на кут, защіпують краї й надають форми кораблика (маса 1 шт. 12—13 г).

Пельмені відварюють у підсоленій воді протягом 5—7 хв.

Для фаршу: м'ясо й ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець, воду, дрібно нарізану зелень і ретельно перемішують.

Подають по 14—15 шт. на порцію зі сметаною.

12.36. ТІСТО ДЛЯ МАНТІВ

Борошно пшеничне	750	750
в тому числі на підпилення	50	50
Вода	300	300
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

З борошна, води й солі замішують круте тісто, накривають вологою тканиною й витримують протягом 40—60 хв для набухання клейковини.

12.37. МАНТИ З М'ЯСОМ

Тісто № 12.36	—	100
Борошно на підпилення	5	5
Для фаршу:		
Баранина (лопаткова й тазостегнова частини)	200	143
Цибуля ріпчаста	77	65
Перець червоний мелений	1	1
Сіль	1,5	1,5
Вода	20	20
Маса фаршу	—	228
Маса напівфабрикату	—	**328**
Олія (для змащування каскана)	5	5
Маса готових мантів	—	**300**
Оцет 3%-й	15	15
Вихід	—	**315 (5 шт.)**

З готового тіста (рец. № 12.36) формують тонкі джгути, ділять їх на куски масою 20 г і розкачують на круглі коржі зі стоншеними краями. На середину кожного з коржів кладуть по 45—46 г фаршу, краї защіпують посередині, надаючи виробу круглої або овальної форми. Манти викладують на змащену жиром решітку, вставлену в спеціальний котел (каскан) і варять на парі протягом 30—40 хв.

Для фаршу: баранину нарізують дрібними кубиками з ребром завдовжки 5—7 мм, змішують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, додають сіль, перець, воду й перемішують до отримання однорідної маси.

Подають манти по 3—5 шт. на порцію з оцтом. Можна подавати зі сметаною (30—50 г).

12.38. МАНТИ З М'ЯСОМ І ГАРБУЗОМ

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто № 12.36	—	100
Борошно на підпилення	5	5
Для фаршу:		
Баранина (лопаткова й тазостегнова частини)	168	120[1]
Гарбуз	79	55
Цибуля ріпчаста	36	30
Перець червоний мелений	1	1
Сіль	1,5	1,5
Вода	15	15
Маса фаршу	—	220
Маса напівфабрикату	—	**320**
Олія (для змащування каскана)	5	5
Маса готових мантів	—	**300**
Оцет 3%-й	15	15
Вихід	—	**315 (5 шт.)**

Приготовляють і подають манти з м'ясом і гарбузом так само, як і манти з м'ясом (рец. № 12.37).

Для фаршу: баранину й обчищений від шкірки й насіння гарбуз нарізують дрібними кубиками з ребром завдовжки 5—7 мм, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, воду, перець червоний мелений і перемішують.

12.39. МАНТИ З ГАРБУЗОМ

Тісто № 12.36	—	100
Борошно на підпилення	5	5
Для фаршу:		
Гарбуз	229	160
Жир-сирець курдючний	30	30
Цибуля ріпчаста	42	35
Сіль	1,5	1,5
Перець червоний мелений	0,3	0,3
Маса фаршу	—	220
Маса напівфабрикату	—	**320**
Олія (для змащування каскана)	5	5
Маса готових мантів	—	**300**
Сметана	50	50
або кисле молоко	100	100
Вихід: зі сметаною	—	**350 (5 шт.)**
з кислим молоком	—	**400 (5 шт.)**

[1] Використовується баранина жирна. При використанні м'яса нежирного додають 10 г жиру-сирцю курдючного, відповідно зменшивши закладку м'яса.

Приготовляють і подають манти з гарбузом так само, як і манти з м'ясом (рец. № 12.37).

Для фаршу: гарбуз нарізують дрібними кубиками з ребром завдовжки 5—7 мм, додають дрібно нарізаний курдючний жир, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перець, сіль і перемішують.

12.40. МАНТИ З М'ЯСОМ ІЗ ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	75	75
в тому числі на підпилення	5	5
Вода	40	40
Сіль	1	1
Дріжджі (пресовані)	2	2
Маса тіста	—	110
Баранина (лопаткова й тазостегнова частини)	168	120
або яловичина (лопаткова й підлопаткова частини)	163	120
Цибуля ріпчаста	77	65
Жир-сирець курдючний	12	12
Перець чорний мелений	0,5	0,5
Сіль	1,5	1,5
Вода	20	20
Маса фаршу	—	215
Маса напівфабрикату	—	**325**
Олія (для змащування каскана)	5	5
Маса готових мантів	—	**300**
Оцет 3%-й	15	15
Вихід	—	**315 (5 шт.)**

У підігріту до 35—40°С воду вливають попередньо розведені в воді й проціджені дріжджі, сіль, всипають борошно й перемішують протягом 10—15 хв до отримання однорідної консистенції. Потім тісто залишають у теплому місці (35—40°С) на 3—4 год для бродіння, під час якого тісто 2—3 рази обминають.

Готове дріжджове тісто ділять на куски масою 22 г, розкачують на круглі коржі зі стоншеними краями, на середину яких кладуть по 43 г м'ясного фаршу, краї защіпують, надаючи виробу круглої форми.

Готують та подають манти з дріжджового тіста, як вказано в рец. № 12.37.

12.41. ПОРЕ З М'ЯСОМ (ВЕЛИКІ ПИРІЖКИ З М'ЯСОМ)

Борошно пшеничне	4850	4850
в тому числі на підпилення	150	150
Яйця	12,5 шт.	500
Вода	1800	1800
Сіль	50	50
Маса тіста	—	7000
Для фаршу:		
Яловичина (котлетне м'ясо)	4301	3200
або баранина (котлетне м'ясо)	4501	3200
Цибуля ріпчаста	1429	1200
Перець червоний мелений	5	5
Сіль	50	50
Петрушка (зелень)	135	100
Вода	500	500
Маса фаршу	—	4900

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця (для змащування)	2,5 шт.	100
Маса напівфабрикату	—	**12000**
Олія (для смаження)	750	750
Олія (для змащування каскана)	50	50
Вихід		**100 шт. по 110 г**

З борошна, яєць, води й солі замішують круте прісне тісто, накривають вологою тканиною й витримують 30—40 хв для набухання клейковини.

Готове тісто розкачують у вигляді коржів масою 70 г і завтовшки 2 мм. Краї розкачаних коржів змащують яйцями, змішаними з водою (у співвідношенні 1:0,3), кладуть на одну половину коржа 49 г фаршу, накривають другою половиною коржа, краї з'єднують і надають виробу форми "півмісяця".

Обсмажують пиріжки у фритюрі. Потім укладують на каскан і витримують на парі 15 хв.

Для фаршу: м'ясо й ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець, дрібно нарізану зелень, воду, після цього перемішують.

Подають поре гарячим по 1—2 шт. на порцію.

12.42. БІЛЯШІ

Борошно пшеничне	80	80
Вода або молоко	40	40
Дріжджі (пресовані)	2	2
Цукор	2	2
Сіль	1	1
Маса тіста	—	120
Яловичина (котлетне м'ясо)	149	110
або баранина (котлетне м'ясо)	154	110
Цибуля ріпчаста	24	20
Перець чорний мелений	0,5	0,5
Сіль	2	2
Вода	15	15
Маса фаршу	—	144
Маса напівфабрикату	—	**264**
Олія	17	17
Вихід	—	**240 (3 шт.)**

З борошна, води або молока, дріжджів, цукру й солі замішують дріжджове тісто опарним або безопарним способом.

Готове дріжджове тісто розділяють на коржі масою 40 г, на середину коржів кладуть по 48 г фаршу, надають виробам заокругленої форми з отвором посередині.

Біляші викладують на сковороду з розжареним до температури 180—190°С жиром отвором донизу й смажать з обох боків до готовності.

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додають дрібно січену ріпчасту цибулю, сіль, перець, воду й перемішують до однорідної консистенції.

Подають по 3 шт. на порцію. Можна подавати поштучно.

12.43. ТІСТО ДЛЯ САМСИ

Борошно пшеничне	720	720
в тому числі на підпилення	50	50
Вода	330	330
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

З борошна, води й солі замішують круте тісто, накривають вологою тканиною і витримують протягом 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності. Під час витримування тісто обминають 2—3 рази.

12.44. САМСА З М'ЯСОМ	БРУТТО	НЕТТО
Тісто № 12.43	—	5000
Для фаршу:		
Баранина (корейка, лопаткова й тазостегнова частини)	4196	3000
Жир-сирець курдючний	1000	1000
Цибуля ріпчаста	3274	2750
Сіль	100	100
Перець чорний мелений	25	25
Вода	250	250
Маса фаршу	—	7000
Маса напівфабрикату	—	**12000**
Олія (для змащування листів)	50	50
Вихід	—	**100 шт. по 100 г**

Приготовлене тісто (рец. № 12.43) ділять на кусочки масою 50 г і розкачують коржі зі стоншеними краями. На середину коржа кладуть 70 г фаршу, краї коржа змочують підсоленою водою, складають вироби у вигляді трикутника (квадрата, шестикутника) із згорненими до центру кутами.

Випікають у духовій шафі при температурі 220—240°С протягом 30—40 хв. Можна випікати в тандирі.

Для фаршу: м'ясо й курдючний жир нарізують кубиками зі стороною 5—7 мм, додають дрібно січену ріпчасту цибулю, сіль, перець, воду й перемішують.

Подають гарячими по 2 шт. на порцію або поштучно.

12.45. САМСА З ГАРБУЗОМ		
Тісто № 12.43	—	5000
Для фаршу:		
Гарбуз	7143	5000
Жир-сирець курдючний	1000	1000
або масло вершкове	1000	1000
Цибуля ріпчаста	1310	1100
Сіль	100	100
Перець чорний мелений	25	25
Маса фаршу	—	7000
Маса напівфабрикату	—	**12000**
Олія (для змащування листів)	50	50
Вихід	—	**100 шт. по 100 г**

Самсу з гарбузом готують так само, як самсу з м'ясом (рец. № 12.44).

Випікають у духовій шафі при температурі 200—220°С протягом 25—30 хв. Можна випікати в тандирі.

Для фаршу: підготовлений гарбуз, курдючний жир нарізують дрібними кубиками з ребром завдовжки 5—7 мм, додають дрібно січену ріпчасту цибулю, сіль, перець і перемішують.

Подають гарячими або холодними по 2 шт. на порцію або поштучно.

СТРАВИ ТУРКМЕНСЬКОЇ КУХНІ

Туркменська кухня за технологією й у значній мірі за асортиментом продуктів, що використовуються, схожа з кухнею інших середньоазіатських народів — узбеків і таджиків.

Однак порівняно з узбецькою й таджицькою туркменська кухня все ж має низку особливостей, пов'язаних, передусім, зі своєрідністю природних умов. Величезні пустельні простори з рідкими оазисами зумовили заняття скотарством і сприяли тому, що основними продуктами харчування стали м'ясо й молоко.

Туркмени цінують, передусім, бараняче м'ясо. Туркменській кухні, більш ніж кухням інших середньоазіатських народів, властиві м'ясні страви здебільшого з натурального м'яса без використання інших продуктів або гарнірів.

У Туркменії переважають загальні для всієї Середньої Азії способи приготування м'яса — обсмажування його у власному жиру невеликими кусочками з подальшим тушкуванням у глиняному посуді (говурма) або смаження м'яса молодих тварин над розжареним вугіллям (кебали або кулі). Нарешті, в Туркменії, як і в Таджикистані, нерідко запікають м'ясо в спеціальних печах — тандирах.

Водночас у туркменів існують національні способи приготування й консервування м'яса, які не зустрічаються у сусідніх народів і зумовлені такими специфічними природними умовами, як висока температура повітря й піску, сухі гарячі вітри тощо. Один із способів, розповсюджений у йомудів, полягає у висушуванні м'яса на вітрі під пекучим сонцем. Дуже великі куски м'яса разом із кісткою настромлюють на вістря високої жердини й залишають так на декілька днів. Таке в'ялено-сушене м'ясо називається "качмач".

У сучасній туркменській кухні вже застосовується поєднання м'яса з іншими продуктами: м'ясо-борошняні, м'ясо-круп'яні й м'ясо-овочеві страви. Ці страви схожі на плови, манти, бешбармак, але у туркменів є свої відмінності та інші назви. Так, плови називаються "аш", манти — "берек", бешбармак у більшості туркменів — "гулак", у текінців — "бельке", а в північних йомудів — "куртук".

Дуже популярні в Туркменії різноманітні молочні продукти. Оригінальність приготування молочних виробів туркменської кухні зумовлена не тільки своєрідністю вихідного продукту — верблюдячого молока, а й неповторністю кліматичних умов Туркменії — сухих субтропіків, що створюють особливі умови для кисломолочного й дріжджового бродіння. На відміну від узбецької і таджицької кухонь у туркменській використовується значно менше овочів. Частіше використовують редьку, помідори, гарбуз і моркву, бобових — квасолю, маш, горох. Характерна велика кількість цибулі, зелені й спецій. Набір пряноців також свій особливий. Поряд із обов'язковою цибулею й червоним перцем широко використовуються зелень м'яти перцевої, петрушки, ажгон, бужгун (гали фісташкового дерева), шафран посівний, асафетида або її замінник — часник.

Під час приготування перших страв зберігається традиційний прийом: м'ясо перед варінням спочатку обсмажують і суп виходить ароматнішим, набуває золотисто-коричневого кольору.

Від кухонь інших середньоазіатських народів туркменська кухня відрізняється набором жирів. Значно ширше, ніж топлене курдючне сало, що застосовується в Середній Азії, поширене топлене масло з верблюдячого молока (сири яг) і особливо кунжутне масло, яке туркмени використовують під час приготування як м'ясних, так і рибних, борошняних і солодких страв.

Найрозповсюдженіший у Туркменії напій — чай, як правило, зелений (чек чай) або чорний байховий (гара чай), в який підливають парне верблюдяче молоко.

З фруктів найпопулярніші абрикоси (урюк), з баштанних — кавуни та дині.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

13.1. ОТЛИ СЮЗЬМЕ (САЛАТ ІЗ ЗЕЛЕНІ ЗІ СМЕТАНОЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Сметана	725	725
Цибуля зелена	250	200
Кріп або петрушка (зелень)	135	100
Часник	6,4	5
Вихід	—	**1000**

До сметани додають дрібно нарізані зелену цибулю, зелень петрушки або кропу, перемішують і заправляють товченим із сіллю часником.

Під час подавання салат посипають дрібно нарізаною зеленню.

13.2. ТЯЗЕ ПОМІДОРИ, ХИЯРЛИ, БОЛГАР БУРЧЛИ САЛАТ (САЛАТ ІЗ СВІЖИХ ПОМІДОРІВ І ОГІРКІВ ІЗ СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ)

Помідори свіжі	353	300
Огірки свіжі[1]	250	200
Перець солодкий	173	130
Цибуля ріпчаста	119	100
або цибуля зелена	125	100
Кріп або петрушка (зелень)	135	100
Сметана	180	180
Вихід	—	**1000**

Підготовлені свіжі помідори й огірки нарізують тонкими скибочками, змішують із дрібно нарізаними солодким перцем, цибулею й зеленню петрушки або кропу й додають сіль.

Під час подавання салат заправляють сметаною.

13.3. ТУРП САЛАТИ (САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ)

Редька	1129	790
Цибуля ріпчаста	155	130
або цибуля зелена	163	130
Олія	60	60
Кріп або петрушка (зелень)	20	15
Оцет 3%-й	15	15
Вихід	—	**1000**

Обчищену редьку залишають на 20 хв у холодній воді, після цього нарізують соломкою, змішують із дрібно нарізаними цибулею, зеленню петрушки або кропу й заправляють сумішшю олії з оцтом.

Під час подавання салат прикрашають зеленню петрушки або кропу.

[1] Тут і далі в рецептурах норма закладки вказана на обчищені огірки.

13.4. КЯШИРЛІ ТУРП САЛАТИ (САЛАТ ІЗ РЕДЬКИ З МОРКВОЮ)

Редька	700	490
Морква	375	300
Цибуля ріпчаста	155	130
або цибуля зелена	163	130
Кріп або петрушка (зелень)	20	15
Олія	60	60
Оцет 3%-й	15	15
Вихід	—	**1000**

Редьку, підготовлену й нарізану, як вказано в рец. № 13.3, змішують із морквою, нарізаною соломкою, дрібно нарізаними цибулею, зеленню петрушки або кропу, додають сіль і заправляють сумішшю олії з оцтом.

13.5. ЧОЛЛІ БАДАМДЖАН (СТЕПОВІ БАКЛАЖАНИ)

Баклажани свіжі	644	470[1]
Помідори свіжі	476	300[1]
Перець солодкий	100	75
Цибуля ріпчаста	119	100
Кріп або петрушка (зелень)	81	60
Часник	19	15
Вихід	—	**1000**

Баклажани, помідори свіжі миють, настромлюють на рожен і запікають над розжареним вугіллям протягом 15—20 хв. Потім овочі знімають із рожна, обчищають від шкірки, змішують із дрібно нарізаними солодким перцем, ріпчастою цибулею, зеленню й товченим часником.

Подають по 75—100 г на порцію.

13.6. САЛАТ "ЧОДДЕКІ ГУЛ"

Помідори свіжі	118	100
Для фаршу:		
Яйця	1/2 шт.	20
Цибуля зелена	20	16
Часник	2,6	2
Кріп або петрушка (зелень)	3	2

[1] Маса печених обчищених овочів.

	БРУТТО	НЕТТО
Сир	11	10[1]
Сметана	5	5
Маса фаршу	—	**55**
Сметана	10	10
Сир	2,2	2[1]
Вихід	—	**165**

У помідорів видаляють частину м'якоті й наповняють їх фаршем. Для фаршу: січені яйця змішують із дрібно нарізаною зеленою цибулею, товченим часником, дрібно нарізаними зеленню петрушки або кропу, м'якоттю помідорів, тертим сиром, додають сіль і заправляють сметаною.

Під час подавання помідори поливають сметаною й посипають тертим сиром.

13.7. САЛАТ "СОЙГУЛІ" (САЛАТ "ЛЮБИМИЙ")

Осетер	87	48
або севрюга	81	48
або окунь морський[2]	74	49
або льодяна риба	111	50
або сом (окрім океанічного)	109	49
Маса припущеної риби	—	**40**
Картопля	55	40[3]
Морква	13	10[3]
Огірки свіжі	25	20
Цибуля зелена	13	10
або цибуля ріпчаста	12	10
Кріп або петрушка (зелень)	3	2
Сир	7,7	7[4]
або бринза	7,4	7[4]
Часник	3,8	3
Майонез	20	20
Вихід	—	**150**

Підготовлену рибу родини осетрових припускають кільцями зі шкірою без хрящів. Рибу з кістковим скелетом, розібрану на філе без шкіри й реберних кісток, припускають. Готову рибу охолоджують і нарізують кубиками.

Варені й обчищені картоплю, моркву й свіжі огірки, обчищені від шкірки, змішують із частиною дрібно нарізаної зеленої або ріпчастої цибулі, зеленню петрушки або кропу й заправляють частиною майонезу, змішаного з товченим часником.

Салат викладують гіркою, поливають майонезом, який залишився, посипають тертим сиром або бринзою, оформлюють кубиками риби, дрібно нарізаними зеленою цибулею й зеленню петрушки або кропу.

13.8. САЛАТ "АШГАБАТ"

Яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	65	48
Маса вареного м'яса	—	**30**

1 Маса тертого сиру.
2 Норма закладки вказана на окунь морський випотрошений і без голови.
3 Маса варених обчищених картоплі й моркви.
4 Маса тертого сиру.

	БРУТТО	НЕТТО
	24	21
Нирки яловичі	23	21
або нирки баранячі	—	**10**
Маса варених нирок	34	25[1]
Картопля	19	15[1]
Буряки	19	15
Огірки солоні	13	10
Перець солодкий	19	15
Цибуля зелена	25	15
Квасоля стручкова консервована	23	15
або горошок зелений консервований	7	5
Кріп (зелень)	10	10
Олія	2	2
Оцет 3%-й	—	**150**
Вихід		

Підготовлені варені м'ясо, нирки, картоплю, буряки й солоні огірки, обчищені від шкірки, нарізують дрібними кубиками. Потім підготовлені продукти перемішують із дрібно нарізаними солодким перцем, зеленою цибулею, консервованою стручковою квасолею, нарізаною часточками, або зеленим горошком, дрібно нарізаною зеленню кропу й заправляють сумішшю олії з оцтом.

Під час подавання салат викладують гіркою й оформлюють кусочками вареного м'яса, солодкого перцю й зеленню кропу.

13.9. САЛАТ "ГУЛЬЯР"

Язик яловичий	101	101
або язик баранячий	115	115
Маса вареного язика	—	**60**
Морква	31	25[1]
Яблука	36	25
Хрін (корінь)	16	10
Кріп, петрушка (зелень)	7	5
Крес-салат	42	30
Сметана	20	20
Майонез	20	20
Цукор	3	3
Лимон	6	5
Вихід	—	**200**

Варений обчищений язик нарізують упоперек волокон тонкими скибочками.

Варену моркву й обчищені від шкірки яблука без насіннєвих гнізд нарізують соломкою, додають дрібно натертий хрін, дрібно нарізану зелень кропу або петрушки, перемішують і заправляють сметаною, змішаною з майонезом і цукром.

Під час подавання салат викладують гіркою, поливають сумішшю сметани з майонезом, що залишилася, і оформлюють кружальцями яблук, необчищеного лимона, зеленню петрушки або кропу, листям крес-салату. Збоку кладуть скручені в трубочку кусочки вареного язика.

1 Маса варених обчищених овочів.

.10. ЗАКУСКА "МАРАЛ"	БРУТТО	НЕТТО
ловичина (лопаткова й грудна частини, айка)	110	81
або баранина (лопаткова й грудна частини)	109	78
Маса вареного м'яса	—	**50**
дис червоний обрізний	54	50
ірки свіжі	63	50
або огірки мариновані	91	50
омідори свіжі	59	50
або помідори мариновані	91	50
йця	1/2 шт.	20
ріп, петрушка, м'ята перцева, рейхан (василь- справжні), тархун (полин естрагон) — зелень	7	5
рес-салат	7	5
ибуля зелена	6	5
метана	50	50
Вихід	—	**285**

Варене м'ясо нарізують кусочками, викладають на середину тарілки, навко- — підготовлений червоний редис цілий, не обчищений від шкірки. Дрібні ірки розрізують навпіл, великі — на чотири частини, помідори розрізують дві половинки, дрібні використовують цілими. Варені яйця розрізують впіл.

Підготовлені овочі й яйця також викладають навколо м'яса, зелень — бу- етом, салат, зелену цибулю, поруч — сметану.

СУПИ

.11. ЧОРБА (СУП ТУРКМЕНСЬКИЙ)		
артопля	493	370
орква	63	50
ибуля ріпчаста	48	40
аргарин	20	20
омідори свіжі	188	160
ерець солодкий	27	20
ода	800	800
етрушка або кріп (зелень)	14	10
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
метана	20	20
аранина (грудна й лопаткова частини)	109	78/(78+20)[1]
Маса вареної баранини	—	**50/(50+19)[2]**

Баранину нарізують або нарубують по 2—4 кусочки на порцію, заливають одою й варять до готовності. За 20—25 хв до закінчення варіння кладуть артоплю, нарізану великими кубиками, доводять до кипіння, додають арізані кусочками або соломкою пасеровані моркву, цибулю ріпчасту й про-

У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток 20%).
У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

довжують варити. За 5—10 хв до готовності картоплі кладуть свіжі помідори, нарізані частками, перець солодкий — соломкою, спеції, сіль.

Під час подавання в чорбу кладуть порційні куски м'яса, сметану й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

13.12. ЧОРБА-ГУНЕШ (СУП "СОНЯЧНИЙ")	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	44	35
Помідори свіжі	94	80
Масло вершкове топлене	14	14
Картопля	267	200
Алича свіжа	9	8
або алича сушена	4	4
Перець солодкий	90	60
Кріп або петрушка (зелень)	27	20
Часник	10	8
Перець стручковий (гіркий)	2	2
Вода	875	875
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна й лопаткова частини)	109	78/(78+20)[1]
Маса вареної баранини	—	**50/(50+19)[2]**

Баранину нарізують або нарубують по 2—4 кусочки на порцію, обсмажують до напівготовності, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, моркву, нарізану дрібними кубиками, частки помідорів і продовжують обсмажувати протягом 5—10 хв. Потім м'ясо заливають водою й варять до готовності. За 20—25 хв до закінчення варіння кладуть картоплю, нарізану великими кубиками, підготовлену аличу, перець солодкий, нарізаний соломкою.

Під час подавання чорбу заправляють дрібно нарізаною зеленню, товченим часником і скибочками гіркого стручкового перцю.

13.13. КАРА-ЧОРБА (СУП ІЗ БАРАНИНИ З ПОМІДОРАМИ)		
Жир-сирець баранячий	20	20
Цибуля ріпчаста	238	200
Помідори свіжі	94	80
Вода	950	950
Кріп або петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна й лопаткова частини)	109	78/(78+20)[1]
Маса вареної баранини	—	**50/(50+19)[2]**

Баранину, нарізану або нарубану на кусочки масою 30—40 г, обсмажують на баранячому жиру до утворення добре підсмаженої кірочки з нарізаною півкільцями ріпчастою цибулею (1/3 від норми). Потім заливають водою й

1 У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток – 20%).
2 У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

варять до готовності. За 10—15 хв до закінчення варіння кладуть рецту цибулі, свіжі помідори, нарізані скибочками, сіль і перець.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу. Кара-чорбу можна готувати із солодким перцем (50—100 г), відповідно зменшивши закладку ріпчастої цибулі. При використанні томатного пюре його пасерують із м'ясом і цибулею.

13.14. ГАЙНАТМА (БУЛЬЙОН ІЗ М'ЯСОМ Й ОВОЧАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	60	50
Горох лущений	101	100
Картопля	293	220
Помідори свіжі	47	40
Вода	950	950
Кріп або петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна й лопаткова частини)	109	$78/(78+20)^{1}_{2}$
Маса вареної баранини	—	$\mathbf{50/(50+19)^{2}}$

Баранину, нарізану або нарубану на кусочки масою 30—40 г, заливають водою й доводять до кипіння. Потім додають ріпчасту цибулю, нарізану дрібними кубиками, перебраний, промитий та попередньо замочений горох і варять. За 20—25 хв до готовності додають картоплю, нарізану кубиками, і помідори, нарізані часточками. Наприкінці варіння додають сіль, спеції.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

13.15. НОХУТЛІ-ЧОРБА (СУП ГОРОХОВИЙ ІЗ БАРАНИНОЮ)

Горох лущений	101	100
Алича свіжа	108	100
або алича сушена	50	50
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Кріп або петрушка (зелень)	14	10
Вода	1100	1100
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна й лопаткова частини)	109	$78/(78+20)^{1}_{2}$
Маса вареної баранини	—	$\mathbf{50/(50+19)^{2}}$

Баранину, нарізану або нарубану на куски масою 30—40 г, заливають холодною водою й доводять до кипіння. Потім додають горох (рец. № 13.14) і продовжують варити. За 20—30 хв до готовності кладуть підготовлену аличу й варять 10—15 хв, після чого додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, сіль, перець.

Подають у кесе, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

1 У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток 20%).

2 У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

13.16. МАШЛІ-ЧОРБА (СУП М'ЯСНИЙ ІЗ МАШЕМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Маш	140	139
Морква	80	64
Цибуля ріпчаста	36	30
Помідори свіжі	400	340
Жир-сирець баранячий	20	20
Кріп або петрушка (зелень)	14	10
Вода	1050	1050
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна й лопаткова частини)	109	$78/(78+20)^{1}_{2}$
Маса вареної баранини	—	$\mathbf{50/(50+19)^{2}}$

Баранину нарізують або нарубують по 2—4 кусочки на порцію, заливають водою й варять. За 30—40 хв до закінчення варіння кладуть попередньо замочений маш. Через 20—25 хв додають нарізану кубиками моркву, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, пасеровану зі скибочками помідорів, сіль і спеції.

Подають у кесе, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

13.17. УН-АШ (СУП ІЗ КВАСОЛІ З ЛОКШИНОЮ)

Квасоля	81		80
Цибуля ріпчаста	30		25
Жир-сирець баранячий	20		20
Для бельке (локшини):			
Борошно пшеничне	37		37
в тому числі на підпилення	2		2
Яйця	$^{1}/_{4}$	шт.	10
Вода	7		7
Сіль	1		1
Маса підсушеної бельке (локшини)	—		40
Маса вареної бельке (локшини)	—		**100**
Кефір	300		300
Кріп або петрушка (зелень)	14		10
Вода	700		700
Вихід	—		**1000**
На порцію 500 г:			
Баранина (лопаткова, грудна частини)	109		$78/(78+20)^{1}_{2}$
Маса вареної баранини	—		$\mathbf{50/(50+19)^{2}}$

Баранину нарізують або нарубують по 2—4 кусочки на порцію, заливають водою й варять. У киплячий м'ясний бульйон кладуть підготовлену квасолю й продовжують варити. За 10—15 хв до готовності додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, варену бельке. Наприкінці варіння кладуть сіль, перець.

Для бельке (локшини): у холодній воді розчинюють сіль, проціджують, додають яйця, борошно (не нижче 1-го сорту) і замішують круте тісто, яке витримують 20—30 хв для того, щоб воно краще розкачувалось. Куски готового тіста кладуть на стіл, посипаний борошном, і тонко розкачують (завтовшки

1 У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток — 20%).

2 У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

—1,5 мм). Пересипані борошном шари складають один на одний, нарізують х на смужки завширшки 15—20 мм, які, у свою чергу, нарізують на прямо-утнички 15х20 мм. Потім розкладають на посипаний борошном стіл шаром не більш як 10 мм і підсушують протягом 2—3 год при температурі 40—50°С.

Під час подавання в кесе кладуть 2—3 кусочки вареного м'яса, заливають упом, додають кефір і посипають дрібно нарізаною зеленню.

13.18. КЯДИЛІ-ЧОРБА (СУП М'ЯСНИЙ ІЗ ГАРБУЗОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Гарбуз	36	25
Морква	13	10
Помідори свіжі	82	70
Цибуля ріпчаста	48	40
Кріп або петрушка (зелень)	14	10
Вода	900	900
Бельке (локшина) № 13.17	—	80
Масло вершкове	10	10
Маса вареної бельке (локшини) з маслом	—	**210**
Вихід	—	**1000**
На порцію 500 г:		
Баранина (грудна й лопаткова частини)	109	78/(78+20)[1]
Маса вареної баранини	—	**50/(50+19)[2]**

Баранину нарізують або нарубують по 2—4 кусочки на порцію, заливають водою й варять до готовності. За 20—25 хв до закінчення варіння кладуть нарізані скибочками гарбуз, моркву, а через 10—15 хв додають нарізані дрібними скибочками свіжі помідори, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль.

Підготовлене тісто (рец. № 13.17) для бельке (локшини) нарізують квадратиками 30х30 мм, підсушують, відварюють і заправляють маслом вершковим.

Під час подавання варену бельке (локшину) заливають супом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

13.19. АШГАБАТИН ГАТИКЛИ СОВУК ЧОРБАСИ (ОКРОШКА АШГАБАТСЬКА)

Кефір або кисле молоко	370	370
Вода кип'ячена	370	370
Яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	110	81
або баранина (лопаткова й грудна частини)	109	78
Маса вареного м'яса	—	**50**
Яйця	1 шт.	40
Огірки свіжі	150	120
Цибуля зелена	75	60
Чекизе (сюзьма) або сметана	40	40
Кріп або петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**1000**

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток 20%).

[2] У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

Кефір або кисле молоко змішують із холодною кип'яченою водою, додають сіль і зберігають на холоді.

В огірків із грубою шкіркою й великим насінням заздалегідь обчищають шкірку й видаляють насіння. При використанні необчищених огірків норма закладки їх (маса брутто) відповідно зменшується.

Варені м'ясо, яйця (білки) і свіжі огірки нарізують дрібними кубиками. Цибулю зелену дрібно нарізують. Жовтки яєць розтирають зі сметаною.

Під час подавання в порційний посуд кладуть нарізані продукти, розтерті зі сметаною жовтки, заливають охолодженою сумішшю (кефіру або кислого молока з водою) і посипають дрібно нарізаною зеленню.

СТРАВИ З КРУПІВ

13.20. ЯГЛИ ШУЛЕ (КАША РИСОВА З ОЛІЄЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	63	63
Цибуля ріпчаста	31	26
Олія	26	26
Маса пасерованої цибулі	—	7
Вода	180	180
Вихід	—	**240**

Половину норми обчищеної ріпчастої цибулі (цілими головками) кладуть у киплячу олію, яку прожарюють до коричневого кольору, виймають і в подальшому не використовують. Дрібно нарізану решту цибулі, пасерують до готовності. Потім додають воду, підготовлені рисові крупи, сіль, перець і варять кашу.

СТРАВИ З РИБИ, М'ЯСА Й М'ЯСОПРОДУКТІВ

13.21. ПЛОВ "ЙОМУДСЬКИЙ"

Осетер	188	93
або севрюга	175	93
або судак	178	91
Маса готової риби	—	**75**
Крупи рисові	57	57
Бульйон рибний	120	120
Маса розсипчастої каші	—	**160**
Цибуля ріпчаста	48	40
Помідори свіжі	31	26
Олія	40	40
Маса пасерованої цибулі	—	**20**
Сіль	4	4
Перець	0,1	0,1
Кріп або петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**275**

Рибу родини осетрових, розібрану на кільця зі шкірою без хрящів, або судака (філе зі шкірою без кісток), нарізують кубиками масою 30—40 г, злегка обсмажують і припускають; отриманий бульйон використовують для приготування плову. Ріпчасту цибулю, нарізану дрібними кубиками, пасерують на

олії, за 5—10 хв до готовності кладуть свіжі помідори, нарізані часточками. Потім додають підготовлені рисові крупи, рибний бульйон, сіль, перець і варять до готовності.

Під час подавання на плов викладають куски риби й посипають дрібно нарізаною зеленню.

13.22. БЕРТМЕ (М'ЯСО У ВЛАСНОМУ СОКУ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна й лопаткова частини)	327	234/(234+59)[1]
Маса припущеного м'яса	—	150/(150+57)[2]
Цибуля ріпчаста	48	40
Вода	100	100
Маса м'ясного соку із цибулею	—	75
Вихід: маса м'яса без кісток	—	**225**
маса м'яса з кістками	—	**282**

Баранину нарубують або нарізують по 3 кусочки на порцію, кладуть ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, сіль, перець і припускають з додаванням води до готовності.

Подають із м'ясним соком, в якому припускалося м'ясо із цибулею.

13.23. КАЧМАЧ (БАРАНИНА СМАЖЕНА)

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	166	119
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженої баранини	—	75
Кріп або петрушка (зелень)	7	5
Гарнір № 1.338, 1.339, 1.342, 1.343	—	150
Соус "Гарали" (сливовий) № 13.38	—	50
Вихід	—	280

Баранину нарізують по 2—4 куски на порцію завтовшки 15—20 мм, відбивають, посипають сіллю, перцем і смажать основним способом.

Подають качмач із гарніром, посипають дрібно нарізаною зеленню й поливають соусом "Гарали".

Гарніри: картопля смажена (із сирої), картопля, смажена у фритюрі, рис варений, рис припущений.

13.24. ДАГЛАНАН ГОЮН ЕТІ (БАРАНИНА, СМАЖЕНА ПІД ГНІТОМ)

Баранина (корейка)	158	113+12[3]
Жир тваринний топлений харчовий	7	7
Цибуля ріпчаста	19	16
Часник	5,1	4
Маса готової баранини з овочами	—	81+12[3]
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.338, 1.339, 1.354—1.356	—	150

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток у напівфабрикаті 20%).

[2] У чисельнику вказана маса готового м'яса без кісток, у знаменнику — маса готового м'яса з кістками.

[3] Маса реберної кісточки.

	БРУТТО	НЕТТО
Бурчли хуруш (аджика) або соус "Гарали" № 13.38	—	50
	—	50
Вихід	—	**293**

Корейку нарізують по 2 куски на порцію з реберною кісткою, відбивають, посипають сіллю, перцем, маринують із дрібно нарізаними цибулею й часником протягом 1—1,5 год і смажать під гнітом до готовності.

Під час подавання на кісточку надівають папільйотку, гарнірують і поливають м'ясним соком. Збоку кладуть бурчли хуруш (аджику) або соус "Гарали".

Гарніри: картопля варена, картопля смажена (із сирої), картопля, смажена у фритюрі, овочі варені з жиром, складні гарніри.

13.25. ГОВУРМА (БАРАНИНА СМАЖЕНА)

Баранина (грудна й лопаткова частини)	166	119
Жир-сирець баранячий	27	27/20[1]
Маса смаженої баранини	—	75
Вихід із жиром	—	95

Жир-сирець баранячий нарізують дрібними кубиками, перетоплюють і видаляють шкварки. Потім баранину, нарізану кубиками масою 30—40 г, посипають сіллю, перцем і смажать до готовності.

Під час подавання поливають жиром, в якому смажилося м'ясо. Говурму можна подавати із пасерованою ріпчастою цибулею (25—30 г на порцію), відповідно збільшивши вихід.

13.26. БУГЛАНАН ДУЄ ЕТІ (ВЕРБЛЮЖИНА ТУШКОВАНА)

Верблюжина (тазостегнова частина)	193	139
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Маса готового м'яса	—	75
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Помідори свіжі	35	30
Часник	6,4	5
Маса тушкованих овочів	—	40
Гарнір № 1.324—1.326, 1.333, 1.334, 1.338—1.340	—	150
Кріп або петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**270**

М'ясо, нарізане брусочками масою 10—15 г, посипають сіллю й перцем, смажать до готовності. Потім додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, частки свіжих помідорів, товчений часник і тушкують протягом 5—10 хв. Подають із гарніром, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

Гарніри: каші розсипчасті, бобові варені, картопля варена, картопля смажена (із сирої), картопля, смажена у фритюрі, овочі варені з жиром, капуста тушкована, буряки тушковані.

[1] Маса топленого жиру.

13.27. АХАЛ ЧИШЛИГИ (ШАШЛИК "АХАЛЬСЬКИЙ")

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (корейка)	158	113+12[1]
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир-сирець баранячий (курдючний)	7	7
Маса смаженої корейки	—	**71+12[1]**
Баранина (котлетне м'ясо)	110	79
Жир тваринний топлений харчовий або жир топлений баранячий	5	5
Маса смажених ковбасок	—	**50**
Печінка бараняча	42	37
Жир-сирець баранячий (курдючний)	5	5
Маса смаженої печінки	—	**25**
Серце бараняче	49	42
Маса вареного серця	—	**25**
Картопля	69	52
Маса вареної картоплі	—	**50**
Кріп або петрушка (зелень)	7	5
Лимон	16	10
Вихід	—	**248**

Баранину нарізують на порційні куски, маринують із ріпчастою цибулею, чорним меленим перцем протягом 2—4 год у холодному місці. Цибулю в подальшому не використовують.

Котлетне м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, чорний мелений перець і формують вироби у вигляді ковбасок.

Порційні куски баранини й ковбаски смажать на сковороді, підготовлене серце варять, порційні куски печінки смажать, обчищену від шкірки картоплю варять.

Кожний продукт викладують окремо на металеве овальне блюдо, оформлюють зеленню петрушки або кропу й скибочкою обчищеного лимона.

13.28. БУГЛАНАН БАГР-ОЙКЕН (ПІДЖАРКА ІЗ СУБПРОДУКТІВ)

Печінка бараняча	67	59/40[2]
Серце бараняче	49	42/25[2]
Легені баранячі	67	62/40[2]
Нирки баранячі	58	52/25[2]
Цибуля ріпчаста	50	42
Помідори свіжі	55	47
Жир-сирець баранячий або жир топлений баранячий	15	15
Часник	6,4	5
Маса готових овочів	—	**60**
Петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**200**

Підготовлені субпродукти, окрім нирок, нарізують на кусочки масою 20—25 г, солять, посипають перцем, обсмажують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, додають нарізані часточками свіжі помідори й тушкують до готовності.

1 Маса реберної кісточки.
2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса готових субпродуктів.

За 5—7 хв до закінчення тушкування додають нарізані на кусочки варені нирки, товчений часник.

Під час подавання бугланан багр-ойкен посипають дрібно нарізаною зеленню.

13.29. ЧАЛАВ (М'ЯСО, ТУШКОВАНЕ ІЗ ЦИБУЛЕЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова частина) або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	299	214
Жир тваринний топлений харчовий	323	238
Цибуля ріпчаста	20	20
Помідори свіжі	238	200
Перець чорний мелений	47	40
Маса тушкованого м'яса	0,1	0,1
Маса тушкованих овочів	—	**150**
Кріп або петрушка (зелень)	—	**125**
Вихід	7	5
	—	**280**

М'ясо, нарізане кубиками масою 15—20 г, обсмажують, додають ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, свіжі помідори — часточками й продовжують смажити 5—10 хв. Потім додають спеції й тушкують до готовності протягом 1 год із додаванням невеликої кількості води, закривши посудину кришкою.

Чалав подають, посипавши дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.

13.30. ГОВУРЛАН ЕТ (БАРАНИНА, ТУШКОВАНА З ПОМІДОРАМИ)

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	200	143
Жир-сирець баранячий	30	30
Цибуля ріпчаста	50	42
Помідори свіжі	200	170
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Кріп або петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**250**

Баранину нарізують кусочками масою 20—30 г, посипають сіллю, перцем, додають воду (на 1 кг м'яса 100 г води) і припускають до повного випарювання води.

Потім кладуть жир-сирець, нарізаний кубиками, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, свіжі помідори, нарізані часточками, м'ясо й тушкують до готовності.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.

13.31. ЧЕКДИРМЕ (БАРАНИНА, ТУШКОВАНА З КАРТОПЛЕЮ Й ПОМІДОРАМИ)

Баранина (лопаткова частина)	222	159
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Цибуля ріпчаста	24	20
Картопля	139	104
Помідори свіжі	93	79
Маса тушкованої баранини	—	**100**
Маса тушкованих овочів	—	**150**
Кріп або петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**255**

М'якоть баранини нарізують по 1—2 кусочки на порцію, обсмажують до утворення добре підсмаженої кірочки. Потім кладуть ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, картоплю й свіжі помідори, нарізані часточками, смажать разом із бараниною протягом 10—15 хв, додають сіль, перець і тушкують до готовності з додаванням невеликої кількості води.

Під час подавання страву посипають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.

13.32. БУГЛАНАН ГОЮН ЕТІ (БАРАНИНА, ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ Й ГОРОХОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (корейка, тазостегнова частина)	222	159
Маса тушкованої баранини	—	**100**
Горох лущений	14	14
Редька	21	15
Картопля	75	56
Цибуля ріпчаста	25	21
Перець солодкий	8	6
Часник	7,7	6
Масло вершкове	15	15
Петрушка (зелень)	15	11
Вихід	—	**300**

М'якоть баранини нарізують по 2 кусочки на порцію й обсмажують. М'ясо, попередньо замочений горох кладуть у горщичок, заливають водою й доводять до готовності в духовій шафі. За 20—25 хв до готовності додають редьку й картоплю, нарізані часточками, дрібно нарізану ріпчасту цибулю. Наприкінці тушкування кладуть дрібно нарізаний солодкий перець, товчений часник, сіль і перець.

Подають у горщичку, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

13.33. ЕТЛІ ШУЛЕ (КАША РИСОВА З ГОВУРМОЮ)

Крупи рисові	50	50
Вода	185	185
Говурма № 13.25	—	95
Вихід	—	**320**

Готують в'язку рисову кашу. За 10—15 хв до готовності каші додають готову говурму (рец. № 13.25), закривають посудину кришкою й доводять до готовності.

Подають кашу рисову з говурмою.

13.34. ГОЮН ЕТІ САЛНАН ПАЛАВ (ПЛОВ ІЗ БАРАНИНОЮ)

Крупи рисові	54	54
Баранина (лопаткова й грудна частини)	200	143
Маса готового м'яса	—	**100**
Жир тваринний топлений харчовий	40	40
Цибуля ріпчаста	71	60
Морква	100	80
Вода	115	115
Вихід	—	**300**

М'ясо, нарізане кусочками масою 20—30 г, посипають сіллю й перцем, обсмажують, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою моркву й смажать протягом 5—6 хв. Потім додають воду, закривають посудину кришкою й тушкують протягом 10—15 хв. Після цього кладуть попередньо перебрані, промиті в теплій воді рисові крупи, викладують рівним шаром по всій поверхні й продовжують варити. У декількох місцях роблять невеликі отвори паличкою. Після випарювання води рис збирають гіркою, закривають посудину кришкою й доводять до готовності протягом 30—40 хв.

Подають, рівномірно розподіляючи м'ясо, разом із рисом й овочами.

13.35. КЕБАБ – АШГАБАТ (КОВБАСКИ БАРАНЯЧІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (котлетне м'ясо)	301	215
Жир-сирець баранячий (курдючний)	10	10
Цибуля ріпчаста	19	16
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса напівфабрикату	—	**238**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смаженого кебаба	—	**150**
Цибуля ріпчаста	60	50
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса пасерованої цибулі	—	**25**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**180**

Баранину, ріпчасту цибулю, жир-сирець подрібнюють на м'ясорубці, заправляють сіллю, перцем. Із приготовленого фаршу формують кебаби у вигляді ковбасок (по 3 шт. на порцію) і смажать.

Під час подавання кебаби кладуть на чурек, поруч — пасеровану цибулю й оформлюють зеленню петрушки.

13.36. БАДАМДЖАН ДОЛМАСИ (БАКЛАЖАНИ ФАРШИРОВАНІ)

Баклажани	158	150
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	106	76
Цибуля ріпчаста	18	15
Маса фаршу	—	**90**
Помідори свіжі	18	15
Перець солодкий	13	10
Цибуля ріпчаста	12	10
Маса напівфабрикату	—	**275**
Маса готових баклажанів з овочами	—	**230**
Петрушка (зелень)	7	5
Сметана	18	18
Часник	2,6	2
Вихід	—	**255**

У підготовлених баклажанів роблять поздовжній надріз, видаляють насіння, солять, залишають на 10—15 хв, щоб виділився сік, промивають і заповнюють їх фаршем. Фаршировані баклажани викладують у посудину в один шар, обкладають скибочками свіжих помідорів, солодким перцем і ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями, і припускають у невеликій кількості води до готовності.

Для фаршу: баранину подрібнюють із ріпчастою цибулею на м'ясорубці, додають сіль, перець і перемішують.

Подають бадамджан долмаси, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки, поруч кладуть сметану з товченим часником.

13.37. ГОММЕЧ (М'ЯСО ЗАПЕЧЕНЕ)	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова, тазостегнова частини)	166	119
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса тушкованого м'яса	—	75
Картопля	199	145[1]
Помідори свіжі	26	22
Цибуля ріпчаста	36	30
Маса напівфабрикату	—	272
Кріп або петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**260**

Обсмажені порційні кусочки баранини (1—2 кусочки на порцію) припускають із додаванням невеликої кількості води. За 20—25 хв до готовності м'ясо викладують у порційну сковороду, змащену жиром (2 г від норми), обкладають скибочками вареної обчищеної картоплі, часточками свіжих помідорів, дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, посипають сіллю, перцем, збризкують жиром і запікають.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

СОУСИ

13.38. СОУС "ГАРАЛИ" (СОУС СЛИВОВИЙ)		
Алича свіжа	1054	980
або сливи свіжі	1089	980
Кріп або кіндза (коріандр посівний) — зелень	11	8
Часник	26	20
Вода	150	150
Вихід	—	**1000**

Підготовлені свіжі аличу або сливи без кісточок заливають водою, варять до готовності, протирають, заправляють дрібно нарізаною зеленню кропу або кіндзи, товченим із сіллю часником і перцем. Доводять до кипіння й охолоджують.

Соус подають до холодних рибних і м'ясних страв.

НАПОЇ

13.39. КЯКИЛИК (ЧАЙ ІЗ М'ЯТОЮ ГІРСЬКОЮ Й СУШЕНОЮ ДИНЕЮ)		
Чай зелений	8	8
Кякилик (гірська м'ята)	4	4
Вода	825	825
Вихід	—	**800**
Диня сушена	100	100

[1] Маса вареної обчищеної картоплі.

Чай заварюють у порцеляновому чайнику місткістю 1 л. Порцеляновий чайник обполіскують гарячою водою, насипають зелений чай, кякилик (м'яту гірську), заливають окропом приблизно на 1/3 об'єму чайника й настоюють протягом 5—10 хв, накривши серветкою. Потім доливають окріп.

Під час подавання до чаю подають сушену диню.

13.40. НАПІЙ "ЧАТМА"	БРУТТО	НЕТТО
Алича свіжа	134	125
Сливи свіжі	139	125
Цукор	75	75
Мед	50	50
Кислота лимонна	0,5	0,5
Вино десертне червоне	75	75
Вода	700	700
Вихід	—	**1000**

Аличу й сливи без кісточок варять у воді (1/2 від норми) протягом 7—10 хв, відвар зливають, плоди протирають.

У гарячій воді, що залишилася, розчиняють цукор і мед, додають лимонну кислоту, доводять до кипіння, проварюють протягом 10—12 хв і проціджують. Потім з'єднують із відваром, протертими плодами й вином, знову доводять до кипіння й охолоджують.

Подають у чашках, келихах.

13.41. НАРЛИ ГЧИН (НАПІЙ ГРАНАТОВИЙ)		
Сік гранатовий	150	150
Цукор	100	100
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**

Гранатовий сік розводять готовим процідженим цукровим сиропом, доводять до кипіння й охолоджують.

13.42. УЗЮМ ГЧГИСІ (НАПІЙ ІЗ ВИНОГРАДУ)		
Виноград свіжий	385	370
або сік виноградний	300	300
Цукор	100	100
Кислота лимонна	1	1
Вода	750	750
Вихід	—	**1000**

Перебраний, промитий виноград заливають гарячою водою, варять протягом 5—8 хв і протирають. В отриманий відвар із м'якоттю винограду додають цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння й охолоджують.

Подають напій у келихах, фужерах, склянках, а при груповому обслуговуванні — у глечиках.

При використанні виноградного соку промислового виробництва його додають у готовий цукровий сироп, доводять до кипіння й охолоджують.

БОРОШНЯНІ ВИРОБИ

13.43. ЕТЛІ-БОРЕК КАТИКЛИ (ПЕЛЬМЕНІ)	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	60	60
в тому числі на підпилення	1	1
Яйця	1/8 шт.	5
Сіль	1	1
Вода	18	18
Маса тіста	—	**82**
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	94	67
Цибуля ріпчаста	25	21
Вода	17	17
Маса фаршу	—	**103**
Яйця (для змащування)	1/10 шт.	4
Маса напівфабрикату	—	**185**
Маса варених етлі-борек	—	**200**
Сметана	200	200
Вихід	—	**400**

У підготовлене борошно додають теплу (30—35°С) воду, яйця, сіль і замішують тісто доти, поки воно не набуде однорідної консистенції. Підготовлене тісто витримують 30—40 хв для набухання клейковини й надання тісту еластичності, після чого тонко (1,5—2 мм) розкачують. Краї розкачаного тіста завширшки 50—60 мм змащують яйцями. На середину змащеної смуги, вздовж неї, кладуть рядами кульки фаршу масою 7—8 г на відстані 30—40 мм одна від одної. Потім краї смуги тіста піднімають, накривають ними фарш, після чого формують етлі-борек чотирикутної форми. Сформовані вироби викладують в один шар на обсипані борошном лотки й до варіння зберігають при мінусовій температурі.

Підготовлені етлі-борек занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 кг етлі-борек 4 л води й 20 г солі), доводять до кипіння й варять при слабкому кипінні 5—7 хв.

Для фаршу: котлетне м'ясо баранини разом із цибулею двічі подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, сіль, перець і перемішують.

Подають у кесе зі сметаною.

13.44. КАТЛАКЛИ (КОРЖ ЛИСТКОВИЙ)		
Борошно пшеничне	11000	11000
Сіль	160	160
Вода	6300	6300
Маса тіста	—	**17000**
Олія (для змащування інвентарю)	44	44
Олія	2500	2500
Маса напівфабрикату	—	**19500**
Олія	1500	1500
Вихід	—	**100 шт. по 185 г**

З борошна, води й солі замішують тісто й витримують протягом 30—40 хв для набухання клейковини. Потім розкачують його на змащеному олією столі, скручують джгутом до краю коржа. Отримані джгути скручують у спіраль, розкачують на коржі завтовшки 10—15 мм, наносять малюнок виделкою й смажать у фритюрі.

13.45. КУЛЬЧЕ (ЗДОБНИЙ КОРЖ)	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	20400	20400
в тому числі на підпилення	400	400
Кефір або кисле молоко	6500	6500
Цукор	3000	3000
Масло вершкове	2800	2800
Сіль	220	220
Маса тіста	**32000**	**32000**
Масло вершкове (для змащування виробів)	200	200
Вихід		**100 шт. по 270 г**

Тісто замішують на кефірі або кислому молоці з додаванням солі, цукру масла вершкового. Потім дають тісту розстоятись протягом 25—30 хв, після чого формують коржі овальної форми й випікають їх у тандирі. Готову кульче (корж) змащують маслом вершковим (2 г за кормою).

13.46. ФІТЧІ (ПИРІГ ЗАКРИТИЙ ІЗ М'ЯСОМ)		
Борошно пшеничне	140	140
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	54	54
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**190**
Баранина (котлетне м'ясо)	154	110
або яловичина (котлетне м'ясо)	149	110
Цибуля ріпчаста	19	16
Сіль	2	2
Вода або бульйон	25	25
Маса фаршу	—	**150**
Маса напівфабрикату	—	**340**
Жир (для змащування форм)	3	3
Маса готового виробу	—	**300**
Масло вершкове	20	20
Вихід	—	**320**

У просіяне борошно додають воду, сіль і замішують тісто, яке через 30—40 х розкачують на круглі тонкі коржі за розміром форми. На кожний пиріг роз качують два коржі — нижній товщий, ніж верхній.

На підготовлену форму, змащену жиром, кладуть корж так, щоб краї трох виходили наверх, викладують фарш тонким шаром, зверху накривають тон ким коржем і защіпують краї. Перед випіканням роблять декілька проколі у верхньому коржі й випікають.

Для фаршу: котлетне м'ясо баранини або яловичини подрібнюють ноже або на м'ясорубці з додаванням ріпчастої цибулі, заправляють сіллю, водо або бульйоном і ретельно перемішують.

Готові фітчі під час подавання поливають маслом вершковим. Окремо д фітчі можна подати бульйон у піалах.

13.47. КУТАПИ (ПИРІЖКИ ІЗ ЦИБУЛЕЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	103	103
Вода	47	47
Сіль	1	1
Маса тіста	—	**148**
Цибуля зелена	86	69
Масло вершкове топлене	10	10
Перець чорний мелений	0,05	0,05
Сіль	1	1
Петрушка (зелень)	19	14
Маса фаршу	—	**92**
Маса напівфабрикату	—	**240**
Олія або жир фритюрний	19	19
Олія (для змащування інвентарю)	0,5	0,5
Вихід	—	**240 (2 шт. по 120 г)**

Замішують прісне тісто, розкачують його на змащеному олією столі у вигляді коржів масою 74 г, кладуть на кожний з них по 46 г фаршу, краї коржа з'єднують, надаючи виробу форми півмісяця.

Для фаршу: зелену цибулю дрібно нарізують, додають масло вершкове топлене, сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішують. Смажать кутапи у фритюрі.

13.48. ІШЛЕКДІ (ПИРІЖКИ З БАРАНИНОЮ)

Борошно пшеничне	113	113
Вода	41	41
Сіль	1	1
Маса тіста	—	**150**
Баранина (котлетне м'ясо)	97	69
Цибуля ріпчаста	52	44
Вода	9	9
Перець чорний мелений	0,5	0,5
Сіль	1	1
Маса фаршу	—	**120**
Маса напівфабрикату	—	**270**
Олія або жир фритюрний	21	21
Олія (для змащування інвентарю)	1	1
Вихід	—	**270 (3 шт. по 90 г)**

Замішують прісне тісто, розкачують його на змащеному олією столі у вигляді коржів масою 50 г, кладуть на кожний з них по 40 г фаршу, краї з'єднують, надаючи виробу форми трикутника.

Для фаршу: баранину й ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, сіль, перець і перемішують. Смажать ішлекді у фритюрі.

Подають по 3 шт. на порцію.

13.49. ПЕШМЕ (ПАМПУШКИ СМАЖЕНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	3700	3700
Цукор	500	500
Сіль	50	50
Дріжджі (пресовані)	100	100
Вода	775	775
Маса тіста	—	**5000**
Олія (для змащування інвентарю й обладнання)	30	30
Олія (для смаження)	560	560
Рафінадна пудра	300	300
Вихід	—	**100 шт. по 50 г + 3 г пудри**

Тісто для пешме готують безопарним способом: у підігріту до температури 35—40°С воду вводять попередньо розведені й пропіджені дріжджі, цукор, сіль, всипають просіяне борошно й усе перемішують. Посудину закривають кришкою й ставлять на 3—4 год для бродіння в тепле місце. Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 рази, його обминають протягом 1—2 хв і знов залишають для бродіння, у процесі якого обминають ще 1—2 рази. Інвентар і обладнання при розроблянні тіста змащують олією. Тісто розкачують тонко (1,5—2 мм) і нарізують у вигляді ромбиків.

Після 20—30 хв розстоювання пешме обсмажують у фритюрі.

Готові пешме посипають рафінадною пудрою.

СТРАВИ КИРГИЗЬКОЇ КУХНІ

Киргизькі національні страви можна розділити на повсякденні, святкові й ритуальні. До популярних повсякденних страв належать кесме, шорпоо, кульчетай, до святкових — бешбармак, плов та інші. Особливу групу складають ритуальні або обрядові страви. Деякі страви, що раніше мали ритуальне призначення, поступово перетворюються на святкові або навіть повсякденні страви.

Суттєвою особливістю киргизької кухні є приготування страв, у яких продукти зберігають свій натуральний вигляд і смак, та майже повна відсутність страв із січеного м'яса й овочевих пюре. Прянощі й спеції вживаються в суворо обмеженій кількості. Соуси призначаються для підсилення смаку страви, але ні в якому разі не для його зміни.

Перші страви посідають значне місце в повсякденному меню киргизького народу. Асортимент перших страв у сучасній киргизькій кухні різноманітний, однак найпопулярніші супи-шорпоо.

У киргизькій кулінарії немає терміна "другі страви". На відміну від перших і холодних страв їх називають "іссик оока", що в перекладі на українську мову означає "гарячі страви". Для приготування других страв використовують м'ясо, м'ясні субпродукти, птицю, рибу, борошно, яйця, овочі, крупи, зелень. Застосовуються різноманітні способи теплового обробляння: варіння, припускання, варіння на парі, тушкування, смаження основним способом, у фритюрі, над вугіллям. Однією з найпопулярніших других страв є бешбармак, який має високі смакові якості. Назва бешбармак з'явилася на початку 30-х років XX століття як жартівлива: у буквальному перекладі вона означає "п'ять пальців" (страву їли руками), пізніше ця назва втратила свій жартівливий сенс і увійшла в ужиток і літературну мову.

Гарячі й прохолодні напої — невід'ємна частина киргизької кухні. Гарячі напої представлені головним чином різноманітними видами чаю — чорним і зеленим у різних поєднаннях, створеними на основі традиційного чаю—куурма-чаю.

Різноманітними є прохолодні напої. Вони представлені традиційно киргизькими напоями з молока й кисломолочних продуктів. Своєрідність напоїв киргизької кухні в тому, що багато з них можуть бути використані як самостійні страви (жарма, максим та інші). Їх можна подавати як першу страву, оскільки наявність борошна в рецептурі підвищує калорійність.

Борошняні вироби готують із простого або здобного прісного тіста та з простого або здобного кислого тіста. Для приготування кислого тіста застосовуються дріжджі, інколи замість дріжджів використовується спеціальна закваска. Хлібні вироби готуються з прісного або кислого тіста. Випікають їх у казанах, кемечтанах (чавунних плоских круглих листах), тандирах.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

14.1. САЛАТ ЧУЙСЬКИЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	963	770
Цибуля ріпчаста	119	100
Часник	26	20
Оцет 3%-й	25	25
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

Підготовлені моркву, ріпчасту цибулю нарізують соломкою, додають дрібно нарізаний часник, заправляють сумішшю оцту й олії та залишають на холоді протягом 1 год для маринування.

14.2. ЗАКУСКА "НАЗИК"

Перець солодкий	373	280
Для фаршу:		
Сир твердий	586	530[1]
Масло вершкове	130	130
Часник	103	80
Маса фаршу	—	**730**
Вихід	—	**1000**

Солодкий перець перебирають, промивають, підрізують навколо плодоніжки й видаляють її разом із насінням, залишаючи стручок цілим, бланширують, заповнюють фаршем і ставлять на холод на 1 год.

Для фаршу: сир натирають на тертці, з'єднують із розм'якшеним маслом вершковим, додають подрібнений часник, перемішують.

Під час подавання нарізують кружальцями й викладують на порційний посуд. Можна оформити зеленню петрушки (2—3 г нетто).

Подають по 75—100 г на порцію.

14.3. САЛАТ "ИРАКАТ"

Локшина крохмальна промислового виробництва	119	119
Маса готової локшини	—	**500**
Морква	163	130
Редька	307	215
Перець червоний мелений	7	7
Часник	26	20
Оцет 3%-й	30	30
Олія	100	100
Петрушка (зелень)	14	10
або джусай	11	10
Вихід	—	**1000**

Підготовлені моркву, редьку нарізують соломкою, посипають сіллю, червоним меленим перцем, додають підготовлену крохмальну локшину, дрібно нарізаний часник, заправляють оцтом, охолодженою прожареною олією і перемішують. Олію для видалення з неї вологи прожарюють при температурі 180—190°С до припинення піноутворення й охолоджують.

[1] Маса тертого сиру.

Для локшини: крохмальну локшину заливають підсоленою киплячою водою, залишають на 20—25 хв, відкидають на друшляк і дають стекти воді.

Подають салат "Іракат" у салатнику, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки або джусаєм.

14.4. ЗАКУСКА "ІССИК-КУЛЬ"

	БРУТТО	НЕТТО
Минтай	67	31
або хек тихоокеанський	68	30
Маса припущеної риби	—	**25**
Перець солодкий	40	30
Картопля	55	40[1]
Помідори свіжі	18	15
Джусай	11	10
Майонез	35	35
Вихід	—	**150**

Рибу розділяють на філе без шкіри й кісток, припускають, охолоджують і нарізують скибочками. Солодкий перець перебирають, промивають, підрізують навколо плодоніжки й видаляють її разом із насінням. Картоплю відварюють і обчищають.

Підготовлені дрібно нарізаний перець і варену картоплю, нарізану скибочками, змішують із частиною дрібно нарізаного джусаю, додають рибу, заправляють майонезом (3/4 від норми) і перемішують.

Закуску викладують гіркою в салатник, поливають рештою майонезу, оформлюють скибочками риби й помідорами, нарізаними часточками, посипають рештою джусаю.

14.5. САЛАТ ГОСТРИЙ

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	110	79
або яловичина (верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	107	79
Оцет 3%-й	10	10
Перець чорний мелений	0,04	0,04
Цибуля ріпчаста	24	20
Олія	5	5
Маса готового м'яса	—	**50**
Редька	100	70
Джусай	11	10
або цибуля зелена	13	10
Заправка для салатів № 1.384	20	20
Петрушка (зелень)	3	2
Вихід	—	**150**

Підготовлене м'ясо нарізують дрібними скибочками, збризкують оцтом, додають сіль, перець чорний мелений, нарізану півкільцями ріпчасту цибулю й маринують протягом 1,5—2 год. Після цього м'ясо обсмажують на олії й охолоджують. Підготовлену редьку нарізують скибочками, з'єднують з охолодженим м'ясом, дрібно нарізаними джусаєм або зеленою цибулею, заправляють салатною заправкою й перемішують.

Під час подавання салат викладують гіркою й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

[1] Маса вареної обчищеної картоплі.

14.6. САЛАТ "НАРИН"

	БРУТТО	НЕТТО
Буряки	38	30[1]
Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	110	81
Маса вареної яловичини	—	**50**
Сир твердий	16,5	15
Яйця	1/4 шт.	10
Цибуля ріпчаста	6	5
Часник	2,6	2
Горіхи волоські	24	10,6/10[2]
Майонез	40	40
Петрушка (зелень)	3	2
Вихід	—	**160**

Підготовлені буряки варять до готовності, охолоджують і обчищають від шкірки. М'ясо великим куском варять до готовності й охолоджують.

Варені м'ясо, яйця й буряки, сир, ріпчасту цибулю нарізують дрібними кубиками (з ребром завдовжки 5 мм), часник подрібнюють, додають частину підсмажених подрібнених горіхів, заправляють майонезом і перемішують.

Під час подавання салат оформлюють дрібно нарізаною зеленню петрушки й рештою горіхів.

14.7. САЛАТ "МУЗДАК"

Яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	658	484
або рубці яловичі	574	545
Маса вареного м'яса або рубців	—	**300**
Редька	186	130
Помідори свіжі	185	157
Морква	25	20
Цибуля ріпчаста	24	20
Локшина крохмальна промислового виробництва	47	47
Маса готової локшини	—	**200**
Джусай	55	50
Часник	15	12
Оцет 3%-й	15	15
Перець червоний мелений	6	6
Олія	100	100
Вихід	—	**1000**

М'ясо великим куском або підготовлені рубці (рец. № 1.75) відварюють до готовності, охолоджують, нарізують соломкою завдовжки 30 мм. Підготовлені моркву й редьку нарізують соломкою, помідори — тонкими скибочками, ріпчасту цибулю — півкільцями. Все з'єднують, додають підготовлену крохмальну локшину (рец. № 14.3), дрібно нарізаний джусай, подрібнений часник, оцет, червоний мелений перець, охолоджену прожарену олію й перемішують.

[1] Маса варених обчищених буряків.

[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених горіхів.

14.8. ЗАКУСКА ЧУЙСЬКА

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (тазостегнова частина, корейка)	56	40
Олія	5	5
Маса готового м'яса	—	**25**
Цибуля ріпчаста	8	7
Редька	64	45
Томатне пюре	37	37
Джусай	2	2
або цибуля зелена	3	2
Олія	5	5
Маса готових овочів	—	**50**
Локшина крохмальна промислового виробництва	18	18
Маса готової локшини	—	**75**
Приправа №14.9	—	10
Вихід	—	**160**

Баранину нарізують дрібними кубиками масою 8—10 г і обсмажують з напатковаою ріпчастою цибулею до напівготовності. Окремо пасерують бланшировану нарізану соломкою редьку з додаванням томатного пюре й дрібно нарізаного джусая або зеленої цибулі. Після цього овочі з'єднують із м'ясом і смажать до готовності.

Крохмальну локшину готують так, як вказано в рец. № 14.3.

Під час подавання в кесе кладуть локшину, зверху — м'ясо з овочами й приправу "Ачуу-Татимал".

Подають як гарячу закуску.

14.9. ПРИПРАВА "АЧУУ-ТАТИМАЛ"

Часник	590	460
Перець червоний мелений	300	300
Олія	250	250
Вихід	—	**1000**

Товчений часник з'єднують із червоним меленим перцем, прожареною олією й перемішують до отримання однорідної маси.

Приправу рекомендується подавати до жаркону (печені) по-киргизьки, лагману.

14.10. САЛАТ "КИЯЛ"

Рубці	957	909
Маса варених рубців	—	**500**
Редька	286	200
Морква	100	80
Цибуля ріпчаста	95	80
Часник	26	20
Оцет 3%-й	10	10
Перець червоний мелений	10	10
Олія	100	100
Петрушка (зелень)	20	15
або джусай	16	15
Вихід	—	**1000**

Підготовлені рубці (рец. № 1.75) варять й охолоджують.

Варені рубці, редьку, моркву нарізують тонкими скибочками, ріпчасту цибулю шаткують, усе з'єднують, додаючи дрібно нарізаний часник, оцет, червоний мелений перець, охолоджену прожарену олію й перемішують.

Під час подавання салат посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або джусаєм.

14.11. ЗАКУСКА "БИЙ-ПИЙ"

	БРУТТО	НЕТТО
Печінка бараняча	77	66
або печінка яловича	80	66
Маса готової печінки	—	**45**
Нирки баранячі	92	83
або яловичі	97	83
Маса готових нирок	—	**40**
Маса готових субпродуктів	—	**85**
Жир-сирець курдючний	30	30
Цибуля ріпчаста	95	80
Картопля	120	90
Помідори свіжі	35	30
Петрушка (зелень)	4	3
Вихід	—	**250**

Підготовлену печінку, варені нирки, картоплю, помідори нарізують скибочками, ріпчасту цибулю — півкільцями. На розтопленому курдючному жирусирці пасерують ріпчасту цибулю, після цього кладуть печінку, нирки, смажать до напівготовності, додають картоплю, помідори, сіль, перець, воду й тушкують протягом 10—15 хв, закривши посудину кришкою.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Можна подавати з маринованими або солоними овочами (30—50 г на порцію).

Подають як гарячу закуску.

14.12. ЗАКУСКА "СУСАМИР"

Печінка сільськогосподарської птиці оброблена	—	63
Цибуля ріпчаста	12	10/5[1]
Масло вершкове топлене	10	10
Маса смаженої печінки	—	**50**
Соус сметанний №1.375	—	25
Сир твердий	11	10[2]
Маса напівфабрикату	—	**89**
Вихід	—	**80**

Оброблену печінку сільськогосподарської птиці нарізують кубиками й обсмажують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею на топленому маслі. Підготовлену печінку викладують у кокотницю, заливають сметанним соусом, зверху посипають тертим сиром і запікають.

Подають гарячою в кокотницях.

---

1 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса пасерованої цибулі.

2 Маса тертого сиру.

4.13. СУП "ОЗГОЧО"	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна частина)	218	156/(156+39)[1]
Маса вареної баранини	—	**100/(100+38)[2]**
Картопля	213	160
Гарбуз	100	70
Крупи рисові	40	40
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Маргарин	20	20
Вода	800	800
Петрушка (зелень)	11	8
Часник	10,3	8
Вихід	—	**1000**

М'ясо з кістками нарубують або нарізують кусочками масою 30—40 г, заливають холодною водою й варять при слабкому кипінні протягом 30—40 хв, періодично знімаючи піну. Після цього додають картоплю й гарбуз, нарізані кубиками (20х20х20 мм), і варять до готовності. За 15 хв до закінчення варіння додають підготовлені рисові крупи, за 10—12 хв — пасеровані ріпчасту цибулю й моркву, нарізані кубиками (5х5х5 мм).

Під час подавання суп наливають у кесе, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й заправляють товченим часником, кладуть кусочки м'яса.

4.14. СУП "МЕРГЕНЧІ" (МИСЛИВСЬКИЙ)		
Кури	214	139
Маса варених курей	—	**100**
Картопля	200	150
Цибуля ріпчаста	24	20
Морква	25	20
Вода	400	400
Масло вершкове	5	5
Петрушка (зелень)	5	4
Вихід	—	**600**

Підготовлених курей нарубують на кусочки масою 30—40 г, кладуть у горщичок, заливають холодною водою й варять до напівготовності. Картоплю, ріпчасту цибулю й моркву нарізують кубиками, кладуть у горщичок і варять до готовності при слабкому кипінні. За 5 хв до закінчення варіння додають масло вершкове.

Під час подавання суп наливають у кесе й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Можна подавати в горщичку.

[1] У чисельнику вказана маса напівфабрикату без кісток, у знаменнику — маса напівфабрикату з кістками (вміст кісток у напівфабрикаті 20%).

[2] У чисельнику вказана маса вареної баранини без кісток, у знаменнику — маса вареної баранини з кістками.

14.15. СУП ПО-ЧАБАНСЬКИ	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна й лопаткова частини)	218	156
або яловичина (грудна й лопаткова частини)	219	161
Жир-сирець курдючний	24	24
Маса готового м'яса	—	**100**
Для вареників:		
Борошно пшеничне	123	123
в тому числі на підпилення	3	3
Яйця	3/8 шт.	15
Вода	30	30
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**165**
Маса готових вареників	—	**300**
Цибуля ріпчаста	48	40
Томатне пюре	20	20
Редька	71	50
Баклажани	24	20
Перець солодкий	27	20
Помідори свіжі	24	20
або томатне пюре	11	11
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Бульйон № 1.94	800	800
Джусай	7	6
Часник	7,7	6
Вихід	—	**1000**

М'ясо й курдючний жир-сирець нарізують кубиками й смажать до готовності з ріпчастою цибулею й томатним пюре.

Окремо пасерують нарізану кубиками попередньо бланшировану редьку, обчищені від шкірки баклажани, солодкий перець, свіжі помідори або томатне пюре.

Обсмажене м'ясо з'єднують із пасерованими овочами, заливають бульйоном, варять до готовності, додають підготовлені вареники й варять при слабкому кипінні ще 5—10 хв.

Для вареників: з підсушеного борошна, яєць, води й солі замішують круте тісто, тонко розкачують (завтовшки 1—2 мм) і нарізують на квадрати із стороною 30—40 мм, защіпують два кінці, надаючи форми чабанської шапки.

Під час подавання суп наливають у кесе, посипають дрібно нарізаним джусаєм, заправляють товченим часником.

14.16. КЕСМЕ (СУП)		
Баранина (корейка, тазостегнова частина)	218	156
Жир-сирець курдючний	24	24
Маса готового м'яса	—	**100**
Редька	143	100
Томатне пюре	50	50
Цибуля ріпчаста	95	80
Джусай	22	20
або цибуля зелена	25	20
Жир тваринний топлений харчовий	5	5
Для локшини:		
Борошно пшеничне	55	55
в тому числі на підпилення	4	4

	БРУТТО	НЕТТО
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	10	10
Сіль	2	2
Маса тіста	—	83
Маса готової локшини	—	**150**
Бульйон №1.94	—	800
Часник	21	16
Вихід	—	**1000**

Баранину нарізують брусочками, обсмажують на жиру-сирці до напівготовності, кладуть бланшировану редьку, нарізану соломкою, після цього додають томатне пюре, сіль, перець і смажать протягом 2—3 хв. Окремо пасерують ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, і дрібно нарізаний джусай або зелену цибулю (частину залишають для заправи). Після цього цибулю з'єднують із м'ясом і редькою, заливають бульйоном і варять. За 10—15 хв до готовності додають локшину, за 5 хв до закінчення варіння вводять дрібно січений часник, частину джусая, що залишився, або зеленої цибулі.

Для локшини: з борошна, яєць, води й солі замішують круте тісто, тонко розкачують (завтовшки 1—2 мм), підсушують і нарізують соломкою завдовжки 35—40 мм.

Подають суп у кесе.

14.17. СУП ПО-ДОМАШНЬОМУ

Картопля	267	200
Морква	50	40
Маргарин	10	10
Для тіста:		
Борошно пшеничне	53	53
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/5 шт.	8
Вода	20	20
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**80**
Для фаршу:		
Кури	289	104[1]
Молоко	20	20
Цибуля ріпчаста	12	10
Сіль	1	1
Перець чорний мелений	0,05	0,05
Маса фаршу	—	**132**
Маса напівфабрикату	—	**210**
Маса готових трубочок	—	**240**
Бульйон або вода	800	800
Петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**1000**

У киплячий курячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану дрібними кубиками, пасеровану моркву, нарізану соломкою, і варять. За 5—10 хв до готовності додають сіль, перець.

Для тіста: з борошна, яєць, води й солі замішують круте тісто, витримують його 30 хв для набухання клейковини, тонко розкачують (завтовшки 1,5—

[1] М'якоть без шкіри.

2 мм) і розрізують на смужки завширшки 40—50 мм. На кожну смужку кладуть фарш, скручують у вигляді рулету і нарізують на трубочки завдовжки 20—25 мм, краї злегка защіпують і варять трубочки до готовності в підсоленій воді.

Для фаршу: м'якоть курей без шкіри подрібнюють на м'ясорубці, додають молоко, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець і перемішують.

Під час подавання готові трубочки кладуть у суп, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

14.18. ШОРПОО (СУП)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (грудна частина, корейка)	218	156
Маса готового м'яса	—	**100**
Жир-сирець курдючний	20	20
Картопля	293	200
Цибуля ріпчаста	36	30
Морква	50	40
Помідори свіжі	94	80
або томатне пюре	43	43
Вода	800	800
Петрушка (зелень)	8	6
Перець червоний мелений	0,5	0,5
Вихід	—	**1000**

Нарізане кубиками м'ясо й жир-сирець заливають холодною водою, варять до напівготовності, після цього додають картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, кладуть нарізані часточками ріпчасту цибулю, моркву, помідори або томатне пюре й доводять до готовності.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й перцем.

14.19. ШОРПОО "ЧУЙСЬКЕ"

Баранина (корейка)	218	156
або яловичина (грудна, лопаткова частини)	219	161
Маса готового м'яса	—	**100**
Морква	13	10
Перець солодкий	27	20
Цибуля ріпчаста	42	35
Помідори свіжі	53	45
або томатне пюре	24	24
Для ромбиків:		
Борошно пшеничне	55	55
в тому числі на підпилення	4	4
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	10	10
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**83**
Маса готових ромбиків	—	**150**
Вода	900	900
Перець чорний мелений	2	2
Вихід	—	**1000**

М'ясо нарізують по 2 куски на порцію, заливають холодною водою й варять до готовності. За 10—15 хв до закінчення варіння додають нарізані соломкою моркву, солодкий перець, половину норми ріпчастої цибулі, нарізаної

півкільцями, помідори, обчищені й нарізані часточками, або томатне пюре. За 5—7 хв до закінчення варіння кладуть ромбики.

Для ромбиків: тісто готують, як указано в рец. № 14.17, і нарізують його на ромбики зі стороною 30—40 мм.

Подають суп у кесе, посипавши ріпчастою цибулею, що залишилася, і чорним меленим перцем.

СТРАВИ З ОВОЧІВ, ЯЄЦЬ, СИРУ, РИБИ, М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

14.20. ПОМІДОРИ, СМАЖЕНІ З ЯЙЦЯМИ

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	187	159
Маса смажених помідорів	—	**100**
Яйця	3 шт.	120
Олія	15	15
Маса готової страви	—	**206**
Петрушка (зелень)	5	4
Перець червоний мелений	0,5	0,5
Вихід	—	**210**

Помідори, нарізані скибочками, обсмажують, заливають збитими яйцями й смажать 3—5 хв.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й червоним меленим перцем.

14.21. ОМЛЕТ ПО-КИРГИЗЬКИ

Яйця	2 шт.	80
Молоко або вода	22	22
Борошно пшеничне	3	3
Джусай	11	10
Маргарин	5	5
Маса готового омлету	—	**110**
Маргарин	5	5
Вихід	—	**115**

До яєць додають молоко або воду, всипають борошно, ретельно перемішують. У суміш додають дрібно нарізаний джусай, сіль і перемішують. Підготовлений омлет виливають на розігрітий лист або сковороду, змащені жиром, і смажать протягом 5—7 хв.

Під час подавання поливають розтопленим жиром.

14.22. ПРИМЧИК БООРСОК (СИРНІ КУЛЬКИ)

Сир	909	900
Яйця	3 шт.	120
Цукор	90	90
Борошно пшеничне	30	30
Маса напівфабрикату	—	**1130**
Олія	110	110
Маса готових сирних кульок	—	**1000**
Рафінадна пудра	50	50
Вихід		**50 шт. по 20 г + 1 г пудри**

Сир протирають, додають яйця, цукор, борошно (1/2 від норми), ретельно перемішують, після цього ділять на кусочки масою 22—23 г, з яких формують кульки. Кульки обкачують у решті борошна й смажать у великій кількості жиру.

Подають, посипавши рафінадною пудрою.

14.23. ДЕМДЕМЕ БАЛИК (РИБА, ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Минтай	253	152
або тріска[1]	175	152
або хек сріблястий[1]	171	164
Маса тушкованої риби	—	**125**
Маргарин	30	30
Цибуля ріпчаста	48	40
Перець солодкий	27	20
Помідори свіжі	24	20
Маса тушкованих овочів	—	**70**
Петрушка (зелень)	7	5
Перець чорний мелений	0,01	0,01
Вихід	—	**200**

Підготовлену непластовану рибу нарізують на порційні куски, викладують у два шари в посудину, змащену маргарином, по черзі із шарами нашаткованої ріпчастої цибулі, солодкого перцю, нарізаного соломкою, і помідорів, нарізаних тонкими скибочками. Після цього додають воду (30 г на порцію), сіль, перець, закривають щільно посудину кришкою й тушкують на слабкому вогні 20—30 хв.

Подають рибу з овочами, з якими вона тушкувалася, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки.

14.24. МАЙДАЛАНГАН БАЛИК ЖЕМИШТЕР МЕНЕН (РИБНІ ТЮФТЕЛЬКИ, ЗАПЕЧЕНІ З ОВОЧАМИ)

Минтай	335	154
Цибуля ріпчаста	12	10
Часник	5	4
Крупи манні	10	10
Яйця	1/4 шт.	10
Маса напівфабрикату	—	**185**
Олія	10	10
Маса готових тюфтельок	—	**150**
Цибуля ріпчаста	36	30
Редька	23	16
Морква	13	10
Перець солодкий	27	20
Олія	10	10
Маса смажених овочів	—	50
Маса напівфабрикату	—	**198**
Маса готової страви	—	**178**
Петрушка (зелень)	3	2
Вихід	—	**180**

[1] Норми вказані на тріску й хек випотрошені й без голови.

Філе риби без шкіри й кісток подрібнюють на м'ясорубці разом із ріпчастою цибулею й часником, кладуть сіль, перець, манні круші, яйця, ретельно перемішують і збивають. З приготовленої маси формують кульки (по 6 шт. на порцію) і обсмажують їх до утворення добре підсмаженої кірочки. Підготовлені овочі нарізують скибочками і обсмажують.

На порційну сковороду, змащену жиром, викладують рибні тюфтельки, зверху — обсмажені овочі, збризкують жиром і запікають.

Подають страву в порційній сковороді, посипають дрібно нарізаною зеленню.

14.25. БЕШБАРМАК ПО-КИРГИЗЬКИ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (тазостегнова частина, корейка)	218	156	164	117
Перець чорний горошком	0,5	0,5	0,5	0,5
Маса готового м'яса	—	**100**	—	**75**
Для локшини:				
Борошно пшеничне	62	62	42	42
в тому числі на підпилення	2	2	2	2
Яйця	1/5 шт.	8	1/8 шт.	5
Вода	15	15	13	13
Сіль	1	1	0,8	0,8
Маса тіста	—	83	—	58
Маса готової локшини	—	**150**	—	**100**
Цибуля ріпчаста	36	30	30	25
Перець чорний мелений	0,5	0,5	0,5	0,5
Бульйон	150	150	150	150
Вихід	—	**430**	—	**350**

Підготовлену баранину відварюють до готовності.

Варену баранину нарізують тонкими скибочками завширшки 5 мм і завдовжки 50—70 мм.

З борошна, яєць, води замішують прісне тісто, тонко розкачують (завтовшки 5 мм), нарізують у вигляді локшини розміром 5х70 мм і відварюють у бульйоні.

Під час подавання варену локшину з'єднують із нарізаною бараниною. Зверху кладуть нарізану кільцями припущену в бульйоні ріпчасту цибулю, посипають перцем.

Локшину й м'ясо подають у кесе, а бульйон — окремо в піалі.

14.26. КУЛЬЧЕТАЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова й тазостегнова частини)	218	156
або яловичина (лопаткова частина)	219	161
Цибуля ріпчаста	4	3
Маса готового м'яса	—	**100**
Для сочнів:		
Борошно пшеничне	82	82
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	25	25
Сіль	2	2
Маса тіста	—	115
Маса готових сочнів	—	**200**
Цибуля ріпчаста	36	30

	БРУТТО	НЕТТО
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Бульйон	150	150
Петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**490**

М'ясо кусками масою 1,5—2 кг варять до готовності й нарізують тонкими скибочками масою 10—12 г.

Для сочнів: з борошна, яєць, води й солі замішують круте тісто, тонко розкачують (завтовшки 1,5—2 мм), розрізують на квадратики 50х50 мм і відварюють у бульйоні. Цибулю нарізують кільцями, припускають у невеликій кількості бульйону з перцем.

Під час подавання в кесе кладуть сочні, варене м'ясо, припущену ріпчасту цибулю й посипають дрібно нарізаною зеленню. Бульйон подають окремо в піалі.

14.27. М'ЯСО ПО-КИРГИЗЬКИ

Баранина (тазостегнова частина)	218	156
або яловичина (тазостегнова частина)	219	161
Маса готового м'яса	—	**100**
Цибуля ріпчаста	42	35
Джусай	5	5
Перець солодкий консервований	8	4
Джанду (квасоля зелена консервована)	8	5
Маса припущених овочів	—	**40**
Для сочнів:		
Борошно пшеничне	82	82
в тому числі на підпилення	2	2
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	10	10
Сіль	1	1
Маса тіста	—	110
Маса готових сочнів	—	**180**
Петрушка (зелень)	7	5
Бульйон	150	150
Вихід	—	**475**

Варене м'ясо нарізують тонкими скибочками масою 10—12 г, заливають бульйоном, додають ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, дрібно нарізаний джусай, консервований солодкий перець, джанду, нарізані соломкою, і припускають 3—5 хв.

Для сочнів: з борошна, яєць, води й солі замішують тісто, витримують протягом 30—40 хв для набухання клейковини. Готове тісто скачують тонкими джгутами, ділять їх на кусочки масою 10—11 г, розкачують на кругляжі діаметра 80 мм і відварюють у бульйоні.

Під час подавання в кесе кладуть варені сочні, на них викладують м'ясо з овочами, зверху накривають вареними сочнями й посипають дрібно нарізаною зеленню.

Бульйон подають окремо в піалі.

14.28. ОРМО ЕТ МЕНЕН (РУЛЕТ ІЗ М'ЯСОМ)

Борошно пшеничне	72	72
в тому числі на підпилення	2	2
Вода	30	30

	БРУТТО	НЕТТО
Сіль	1	1
Маса тіста	—	**100**
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	105	75
або яловичина (котлетне м'ясо)	102	75
Цибуля ріпчаста	77	65
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Сіль	1	1
Перець червоний мелений	0,1	0,1
Вода	10	10
Маса фаршу	—	**155**
Маса напівфабрикату	—	**255**
Маргарин	10	10
Олія (для змащування каскана)	5	5
Маса готового рулету	—	**230**
Цибуля ріпчаста	48	40
Редька	50	35
або редис	47	35
Перець солодкий	13	10
Томатне пюре	5	5
Помідори свіжі	18	15
Маргарин	20	20
Часник	7,7	6
Маса овочів із соусом	—	**100**
Приправа № 14.9	10	10
Вихід	—	**340**

З борошна, води й солі замішують круте тісто, тонко розкачують (завтовшки 1—2 мм), рівномірно викладують фарш і скручують рулетом. Одержаний рулет нарізують на куски завтовшки 30—40 мм, краї злегка защіпують і обсмажують з обох боків на сковороді. Після цього куски рулету викладують на змащений жиром каскан і варять на парі протягом 50 хв.

Для фаршу: м'ясо нарізують кусками, подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додають нарізану півкільцями цибулю, сіль, перець, топлений жир, воду й перемішують.

Ріпчасту цибулю нарізують півкільцями й обсмажують до світло-коричневого кольору. Після цього кладуть попередньо бланшировану редьку або редис червоний обрізний, обчищений від шкірки, і солодкий перець, нарізані соломкою, свіжі помідори, нарізані часточками, томатне пюре, додають сіль, перець і обсмажують. Усе це заливають бульйоном (40 г на порцію) і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають подрібнений часник.

Рулет викладують у кесе, заливають соусом з овочами. Подають по 2—3 куски на порцію з приправою "Ачуу-Татимал" (рец. 14.9).

14.29. ЖУМШАК-ЕТ

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	175	125
Для фаршу:		
Крупи рисові	7	7
Маса припущеного рису	—	20
Жир-сирець курдючний	10	10
Цибуля ріпчаста	24	20
Джусай	7	6
Часник	3,8	3
Оцет 6%-й	2	2
Маса фаршу	—	**60**
Яйця	1/5 шт.	8
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**195**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса готового виробу	—	**144**
Редька	71	50
Перець солодкий	29	22
Цибуля ріпчаста	36	30
Олія	15	15
Томатне пюре	10	10
Часник	6,4	5
Маса готових овочів	—	**80**
Цибуля ріпчаста	13	11
Цукор	2	2
Оцет 6%-й	3	3
Маса маринованої цибулі	—	**15**
Горошок зелений консервований	23	15
Вихід	—	**250**

Порційний кусок м'яса злегка відбивають. На середину відбитого куска м'яса кладуть фарш, скручують його у вигляді ковбасок, змочують у льєзоні, обкачують у борошні, обсмажують і доводять до готовності в духовій шафі.

Для фаршу: жир-сирець, ріпчасту цибулю, джусай, часник нарізують дрібними кубиками, збризкують оцтом, перемішують і маринують протягом 1—2 год. Після цього додають припущений рис.

Підготовлену редьку й солодкий перець нарізують соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями, смажать і за 5 хв до готовності додають томатне пюре й дрібно нарізаний часник.

Ріпчасту цибулю нарізують півкільцями, додають цукор, збризкують оцтом і маринують протягом 30—60 хв.

Подають жумшак-ет по 1 шт. на порцію зі смаженими овочами. Оформлюють маринованою цибулею й консервованим зеленим горошком.

14.30. ЕТ-БОЙРОК (М'ЯСО, ФАРШИРОВАНЕ НИРКАМИ)

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	222	159
Нирки баранячі	71	64
Маса готових нирок	—	**35**
Жир-сирець курдючний	20	20
Цибуля ріпчаста	12	10
Часник	3,8	3
Джусай	5	5
Маса фаршу	—	**70**
Яйця	1/4 шт.	10
Сухарі	5	5
Маса напівфабрикату	—	**240**
Маргарин	15	15
Маса готового ет-бойрока	—	**175**
Редька	71	50
Перець солодкий	27	20
Баклажани	35	30
Цибуля ріпчаста	24	20

	БРУТТО	НЕТТО
Помідори свіжі	29	25
Олія	15	15
Маса готових овочів	—	80
Помідори або огірки мариновані	36	20
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**280**

М'ясо нарізують по 2 куски на порцію й тонко відбивають. На тонко відбитий кусок м'яса кладуть фарш, накривають другим тонко відбитим куском м'яса, краї з'єднують, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях, обсмажують і доводять до готовності в духовій шафі.

Підготовлені редьку, солодкий перець, баклажани, заздалегідь обчищені від шкірки, нарізують соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями, помідори — скибочками, додають сіль, перець червоний мелений і смажать до готовності.

Для фаршу: підготовлені нирки нарізують скибочками й смажать на жиру-сирці, нарізаному кубиками, разом із нарізаною півкільцями ріпчастою цибулею. Після цього додають дрібно нарізаний часник і джусай.

Подають ет-бойрок з обсмаженими овочами, оформлюють маринованими овочами, посипають дрібно нарізаною зеленню.

14.31. КОТЛЕТИ "ЮНІСТЬ"

Яловичина (спинна й поперекова частини, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини)	216	159
Яйця	1/4 шт.	10
Масло вершкове (для фарширування)	10	10
Яйця (для яєчно-молочної суміші)	1/8 шт.	5
Молоко	5	5
Борошно пшеничне	5	5
Маса напівфабрикату	—	**190**
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смажених котлет	—	**150**
Гарнір № 1.326, 1.338, 1.339, 1.344–1.363	—	150
Масло вершкове (для поливання)	10	10
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**315**

Порційні куски м'яса тонко відбивають, змащують яйцями, посипають сіллю, кладуть охолоджене масло вершкове, згортають у вигляді ковбасок. Після цього вироби змочують в яєчно-молочній суміші, обкачують у борошні, обсмажують на сковороді з обох боків до утворення добре підсмаженої кірки й доводять до готовності в духовій шафі.

Під час подавання котлети гарнірують, поливають маслом вершковим і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Гарніри: горошок зелений варений; картопля, смажена у фритюрі; складний гарнір.

14.32. КУЙРУК КОШКОН (БАРАНИНА ШПИГОВАНА)

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	234	167
Жир-сирець курдючний	20	20
Джусай	5	5
або цибуля зелена	6	5
Часник	3,8	3
Оцет 3%-й	5	5
Борошно пшеничне	5	5
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса готового шпигованого м'яса	—	**125**
в тому числі маса тушкованого м'яса	—	105
Гарнір № 1.324, 1.325, 1.327	—	150
Вихід	—	**275**

Жир-сирець нарізують брусочками, додають дрібно нарізаний джусай або цибулю зелену й подрібнений часник, посипають сіллю, перцем, збризкують оцтом, перемішують і маринують протягом 30—40 хв.

Великі куски баранини (масою 1—2 кг) шпигують підготовленою сумішшю жиру з овочами, натирають злегка борошном і обсмажують до утворення добре підсмаженої кірки. Після цього тушкують із додаванням бульйону або води (куски м'яса мають бути покриті рідиною наполовину) до готовності.

Під час подавання м'ясо нарізують упоперек волокон по 2—3 кусочки на порцію й подають із гарніром.

Гарніри: картопля варена, овочі варені з жиром, квасоля з томатом та цибулею.

14.33. ЛАГМАН ПО-КИРГИЗЬКИ

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова й грудна частини)	150	107	99	71
або яловичина (лопаткова частина, боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	162	119	107	79
або качка	414	256	276	171
Маргарин	30	30	25	25
Маса готового м'яса	—	75[1]	—	50[1]
Для локшини:				
Борошно пшеничне	92	92	65	65
Вода	42	42	30	30
Маса тіста	—	**130**	—	**93**
Олія (для змащування локшини)	2	2	2	2
Маса готової локшини з жиром	—	**190**	—	**135**
Цибуля ріпчаста	24	20	18	15
Томатне пюре	38	38	20	20
Редька	100	70	100	70
Оцет 3%-й	10	10	10	10
Джусай	4	4	4	4
Часник	10,3	8	5,1	4
Маса тушкованих овочів із соусом	—	**200**	—	**150**
Кріп, петрушка (зелень)	7	5	7	5
Вихід	—	**470**	—	**340**

[1] М'якоть без шкіри.

Замішують круте прісне тісто й витримують його 1,5—2 год для набухання клейковини. Підготовлене тісто нарізують на куски масою 2 кг і пропускають крізь лагманну машину. Лагман можна готувати також ручним способом (рец. № 12.19). Відварюють локшину в підсоленій воді протягом 5 хв, відкидають на друшляк, промивають холодною водою й змащують олією.

М'ясо баранини нарізують на маленькі кубики (7х7х7 мм), обсмажують до утворення добре підсмаженої кірки. До обсмаженого м'яса додають сіль, перець, ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, томатне пюре й обсмажують ще 5—10 хв. Після цього додають редьку, нарізану соломкою, і смажать ще 10 хв. Обсмажені продукти заливають бульйоном або водою (150 і 125 г на порцію відповідно до I і II варіантів) і тушкують до готовності. За 10—15 хв до закінчення тушкування додають оцет, дрібно нарізаний джусай і подрібнений часник.

Підготовлену качку відварюють цілою, охолоджують, відділяють від кісток м'якоть без шкіри, нарізують її на дрібні кубики (7х7х7 мм), обсмажують, виймають із посудини. На жиру, що утворився, послідовно обсмажують ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, томатне пюре й редьку, нарізану соломкою. Обсмажені овочі й м'якоть качки з'єднують, заливають бульйоном, додають сіль, перець і тушкують до готовності овочів. За 5—10 хв до закінчення тушкування додають оцет, дрібно нарізаний джусай і подрібнений часник.

Під час подавання готову локшину розігрівають у киплячій воді, викладують в кесе, кладуть м'ясо або птицю, заливають соусом з овочами й посипають дрібно нарізаною зеленню.

За браком редьки можна використати редис.

14.34. ЖАРКОП ПО-КИРГИЗЬКИ

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (тазостегнова частина, корейка) або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	200 216	143 159
Редька	50	35
Цибуля ріпчаста	30	25
Томатне пюре	25	25
Олія	30	30
Джусай	4	4
або цибуля зелена	5	4
Оцет 3%-й	10	10
Перець чорний мелений	1,5	1,5
Перець червоний мелений	1,5	1,5
Часник	5,1	4
Маса готового м'яса	—	**100**
Маса тушкованих овочів із соусом	—	**185**
Для ромбиків:		
Борошно пшеничне	103	103
в тому числі на підпилення	3	3
Яйця	1/4 шт.	10
Вода	22	22
Маса тіста	—	**132**
Маса готових ромбиків	—	**215**
Яйця	1 шт.	40
Маргарин	3	3
Маса смажених яєць	—	40
Вихід	—	**540**

М'ясо нарізують скибочками й обсмажують на олії. Заздалегідь бланшировану редьку нарізують квадратиками, ріпчасту цибулю — півкільцями, пасерують на олії з додаванням томатного пюре й оцту, з'єднують із м'ясом,

додають бульйон або воду (150 г на порцію) й тушкують до готовності. За 5—10 х до закінчення тушкування кладуть джусай або зелену цибулю, спеці товчений часник. Яйця збивають до однорідної маси й смажать, як омле (рец. № 14.21).

Для ромбиків: підготовлене тісто (рец. № 14.25) тонко розкачують нарізують ромбиками зі стороною 35 мм і відварюють у підсоленій воді.

Під час подавання на варені ромбики з тіста кладуть м'ясо з овочами соусом і нарізані соломкою смажені яйця. Подають у кесе.

14.35. ОПКО КУУРДАГИ (ШИДЖАРКА З ЛЕГЕНІВ)

	БРУТТО	НЕТТО
Легені (баранячі або телячі)	167	154
Цибуля ріпчаста	119	100
Перець солодкий	127	95
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Джусай	9	8
Часник	10,3	8
Маса готових легенів	—	**100**
Маса готових овочів	—	**136**
Петрушка (зелень)	5	4
Вихід	—	**240**

Легені нарізують кубиками, ріпчасту цибулю й солодкий перець — ква ратиками. Легені обсмажують на сковороді до утворення добре підсмажен кірки, додають ріпчасту цибулю, солодкий перець і смажать до готовност Наприкінці смаження додають дрібно нарізаний джусай і часник.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Подають страву в порційних баранчиках.

14.36. БИЖІ ПО-ЧУЙСЬКИ (КОВБАСА З М'ЯСА Й СУБПРОДУКТІВ)

Печінка бараняча	28	25
Серце	33	28
Баранина (котлетне м'ясо)	21	15
Жир-сирець курдючний	15	15
Цибуля ріпчаста	12	10
Крупи рисові	11	32[1]
Сіль	0,1	0,1
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Вода	35	35
Маса фаршу	—	**158**
Кишки баранячі (товсті солоні)	20	12
Маса напівфабрикату	—	**170**
Вихід	—	**100**

Печінку, серце дрібно нарізують, м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додают нарізаний курдючний жир, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, розсипчасту р сову кашу, сіль, перець, воду й ретельно перемішують.

Оброблені солоні кишки промивають, замочують протягом 3—5 год і п раз промивають.

Підготовлені кишки наповнюють фаршем, зав'язують з обох боків, прок люють голкою в декількох місцях, занурюють в окріп і варять протяго 50—60 хв.

[1] Маса розсипчастого рису.

14.37. АШКАБАК МЕНЕН ЖАРКОП	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (котлетне м'ясо)	112	80
або яловичина (котлетне м'ясо)	109	80
Жир-сирець	14	14
Вода	7	7
Маса напівфабрикату	—	**100**
Маса припущених фрикаделей	—	**75**
Картопля	137	103
Гарбуз	171	120
Цибуля ріпчаста	29	24
Петрушка (зелень)	3	2
Часник	2,6	2
Маса овочів і соусу	—	**240**
Вихід	—	**315**

М'ясо й жир-сирець подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, сіль, перемішують і формують фрикаделі масою 10 г.

Підготовлені картоплю, гарбуз нарізують часточками, ріпчасту цибулю — кільцями. У горщичок викладають фрикаделі, зверху — шарами гарбуз, картоплю, ріпчасту цибулю, додають сіль, воду (75 г), посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й подрібненим часником, закривають горщичок кришкою й припускають на слабкому вогні протягом 45 хв, не перемішуючи.

Подають страву в горщичку.

14.38. КОТЛЕТИ "АЛА-ТОО"		
Баранина (котлетне м'ясо)	161	115
Молоко	26	26
Яйця (жовтки)	1 шт.	16
Маса котлетної маси	—	**155**
Масло вершкове	17	17
Петрушка (зелень)	5	4
Маса зеленого масла	—	**20**
Яйця (білки)	1 шт.	24
Маса фаршированого білка	—	**44**
Яйця	1/2 шт.	20
Молоко	5	5
Хліб пшеничний (для обкачування)	33	30
Маса напівфабрикату	—	**250**
Жир тваринний топлений харчовий	15	15
Маса готових котлет	—	**210**
Хліб пшеничний (для грінок)	43	36
Маргарин	6	6
Маса готових грінок	—	**30**
Гарнір № 1.338	—	60
Горошок зелений консервований	8	5
Огірки свіжі	32	30
або огірки солоні	33	30
Маса гарніру	—	**95**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**340**

М'ясо подрібнюють на м'ясорубці, додають молоко, дрібно січені жовтки зварених круто яєць, сіль, перець, ретельно перемішують.

З котлетної маси формують коржі завтовшки 10 мм (2 шт. на порцію), на середину кладуть фарширований білок. Краї коржа з'єднують, надаючи виробу овальної форми, змочують в яєчно-молочній суміші й обкачують у білих сухарях, після цього знову змочують в яєчно-молочній суміші й обкачують у білих сухарях. Котлети обсмажують з обох боків і доводять до готовності у духовій шафі.

Для зеленого масла: у розм'якшене масло вершкове додають дрібно нарізану зелень петрушки, ретельно перемішують. Після цього фаршируют білки зварених круто яєць і охолоджують.

Для грінок: пшеничний хліб обчищають від скоринок, нарізують прямокутниками 40х50 мм і обсмажують.

Під час подавання котлети викладують на грінки, гарнірують картоплею, смаженою у фритюрі, горошком зеленим консервованим, огірками, нарізаними кружальцями. Оформлюють зеленню петрушки.

СОЛОДКІ СТРАВИ Й НАПОЇ

14.39. ХАЛВА ПО-ОШСЬКИ	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	140	140
Жир тваринний топлений харчовий	150	150
Цукор	220	220
Вода	700	700
Ванілін	0,5	0,5
Вихід	—	**1000**

На розігрітій сковороді прожарюють жир, охолоджують, всипають борошно й пасерують його, безупинно помішуючи доти, доки борошно не набуде коричневого кольору. Після цього вливають готовий цукровий сироп, зварений із цукру й води, і варять із додаванням ваніліну на слабкому вогні до загуснення.

Халву по-ошськи подають у піалах або вазочках гарячою по 50—75 г на порцію.

14.40. ШИРИН АЛМА (ДЕСЕРТ ІЗ ЯБЛУК)		
Яблука	128	113
Цукор	20	20
Маса запечених яблук	—	**110**
Для желе:		
Сироп плодовий або ягідний	5	5
Вода	21	21
Желатин	0,75	0,75
Маса желе	—	25
Рафінадна пудра	5	5
Вихід	—	**140**

З яблук, не обчищаючи їх від шкірки, видаляють насіннєві гнізда й посипають цукром підготовлені отвори. Яблука викладують на лист, підливають невелику кількість води й запікають. Після цього яблука охолоджують, отвори заповнюють желе, яке не загусло, і охолоджують до загуснення желе.

Під час подавання посипають рафінадною пудрою.

14.41. АКТАГАН-ЧАЙ

	БРУТТО	НЕТТО
Чай вищого сорту	2	2
Вода (для заварювання)	55	55
Молоко топлене	150	150
або вершки	50	50
Вода (для чаю з вершками)	100	100
Сіль	0,5	0,5
Вихід	—	**200**

Заварку чаю (рец. № 2.96) з'єднують із гарячим топленим молоком або вершками й водою, додають сіль і доводять до кипіння.

Подають чай у піалах.

14.42. КУУРМА-ЧАЙ

Чай вищого сорту	2	2
Вода	120	120
Молоко	80	80
Вершки	20	20
Борошно пшеничне	12	12
Сіль	0,5	0,5
Вихід	—	**200**

Заварку чаю (рец. № 2.96) наливають у посудину, додають воду, доводять до кипіння, після цього додають молоко, вершки, пасероване борошно, сіль і кип'ятять протягом 5—7 хв.

Пшеничне борошно пасерують без жиру при температурі 150—160°С до світло-коричневого кольору.

Подають чай у піалах. До нього можна подати жупку (рец. № 14.51), май челпек (рец. № 14.52).

14.43. ШИРИН-ЧАЙ

Чай вищого сорту	2	2
Вода	145	145
Вершки	80	80
Борошно пшеничне	8	8
Мед	20	20
або горіхи волоські	71	32/30[1]
Вихід: з медом	—	**200/20**
з горіхами	—	**200/30**

Чай готують і подають, як вказано в рец. № 14.42 (але сіль не кладуть). Мед або горіхи подають окремо в розетці.

14.44. НАПІЙ "МАКСИМ"

Талкан пшеничний або просяний (толокно)	25	25
Борошно пшеничне	35	35
Маргарин	10	10
Вода	1000	1000
Молоко	87	87
Дріжджі (пресовані)	6	6
Цукор	6	6
Сіль	4	4
Вихід	—	**1000**

[1] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса смажених горіхів.

Талкан із додаванням борошна обсмажують на маргарині до світло-коричневого кольору, охолоджують до температури 70°С, розводять теплою кип'яченою водою у співвідношенні 1:4, ретельно розмішують до однорідної консистенції, вводять у киплячу воду, безперервно помішуючи, і варять протягом 1 год. Після цього вливають молоко й варять при слабкому нагріванні ще 30 хв. Отриману масу охолоджують до температури 35—40°С, додають сіль, цукор, попередньо розведені проціджені дріжджі, все перемішують, закривають кришкою, залишають для бродіння на 12 год при температурі 20°С і проціджують.

14.45. НАПІЙ "ЖАРМА"

Борошно пшеничне	—	20
Талкан пшеничний або просяний (толокно)	—	100
Жир-сирець курдючний	—	20
Сіль	—	7
Вода	—	1000
Для закваски:		
Дріжджі сухі	—	2,5
Вода	—	30
Цукор	—	5
Борошно пшеничне	—	10
Маса закваски	—	**45**
Вихід	—	**1000**

На жиру-сирці обсмажують борошно до світло-коричневого кольору, додають воду й доводять до кипіння. У киплячу масу при безперервному помішуванні вводять заздалегідь просіяний талкан, сіль і варять протягом 30 хв при слабкому нагріванні.

В охолоджену до температури 30—35°С масу вводять закваску, перемішують, посудину закривають кришкою, залишають для бродіння на 12 год при температурі 20°С і проціджують.

Для закваски: у підігрітій до температури 35—40°С воді розчиняють дріжджі, цукор, додають борошно, перемішують, закривають кришкою й залишають для бродіння.

14.46. НАПІЙ "ЧАЛАП"

Кефір	—	50
або сюзьме	—	35
Мінеральна вода (для кефіру)	—	155
Мінеральна вода (для сюзьме)	—	170
Вихід	—	**200**

У кефір або сюзьме додають мінеральну воду (половину від норми), розтирають до однорідної маси, додають мінеральну воду, що залишилася, й добре перемішують.

БОРОШНЯНІ СТРАВИ

14.47. ЧУЧПАРА З КАЧКИ (ПЕЛЬМЕНІ З ФАРШЕМ ІЗ КАЧКИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Тісто для пельменів № 1.432	—	150
Для фаршу:		
Качка	263	108[1]
Цибуля ріпчаста	39	33
Картопля	64	48
Сіль	3	3
Перець чорний мелений	0,1	0,1
Маса фаршу	—	**185**
Маса напівфабрикату	—	**335**
Олія (для змащування каскана)	4	4
Маса готових чучпара (пельменів)	—	**300**
Сметана	30	30
або приправа № 14.9	10	10
Вихід: зі сметаною	—	**330**
із приправою	—	**310**

Готове тісто тонко розкачують (завтовшки 1 мм) і нарізують на квадрати 40х40 мм. На середину квадрата кладуть фарш (7—8 г), згортають його у вигляді трикутника, краї защіпують і з'єднують два кути, надаючи форми кораблика. Маса 1 шт. 13—14 г. Чучпару викладують на змащену жиром решітку каскана й варять на парі протягом 25 хв.

Для фаршу: м'якоть качки, ріпчасту цибулю, картоплю подрібнюють на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додають сіль, перець і перемішують. Подають по 23—25 шт. на порцію зі сметаною або приправою "Ачуу-Татимал".

14.48. АШКАБАК ОРОМОСУ (РУЛЕТ ІЗ ГАРБУЗОМ)

Борошно пшеничне	245	245
в тому числі на підпилення	10	10
Вода	105	105
Сіль	3	3
Маса тіста	—	**340**
Для фаршу:		
Гарбуз	750	525
Цибуля ріпчаста	167	140
Маргарин	110	110
Сіль	5	5
Перець червоний мелений	0,6	0,6
Маса фаршу	—	**760**
Маса напівфабрикату	—	**1100**
Олія (для змащування каскана)	15	15
Вихід	—	**1000**

З борошна, води й солі замішують тісто, накривають вологою серветкою й витримують 30 хв. Готове тісто кладуть на підпилений борошном стіл, тонко розкачують (завтовшки 1—2 мм), на нього кладуть рівним шаром фарш і скручують рулетом. Отриманий рулет викладують на змащений жиром каскан і варять на парі протягом 50 хв. Готовий рулет нарізують на куски завтовшки 40—50 мм.

[1] М'якоть качки зі шкірою.

Для фаршу: гарбуз нарізують дрібною соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями, додають маргарин, сіль, перець і ретельно перемішують.

Подають гарячим по 2—3 куски на порцію (250—300 г) зі сметаною (30 г) або маслом вершковим (15 г).

14.49. КУЙМАК АЛМАМЕНЕН (ОЛАДКИ З ЯБЛУКАМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	72	72
Яйця	1/4 шт.	10
Молоко або вода	70	70
Дріжджі (пресовані)	3	3
Цукор	4	4
Сіль	1	1
Маса тіста	—	**156**
Яблука	29	20
Маса тіста з яблуками	—	**176**
Маргарин	9	9
Маса готових оладок	—	**150**
Масло вершкове	10	10
або сметана	20	20
Вихід: з маслом	—	**160**
зі сметаною	—	**170**

У молоці або воді, підігрітій до температури 35—40°С, розводять дріжджі, суміш проціджують, додають яйця, цукор, сіль, перемішують, після цього всипають борошно й знову перемішують до утворення однорідної маси. Підготовлене тісто залишають у теплому місці (25—35°С) на 3—4 год. Під час бродіння тісто двічі обминають.

Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєві гнізда й нарізують тонкими скибочками. Підготовлені яблука перед випіканням кладуть у тісто, що піднялося, і перемішують.

Оладки випікають з обох боків на розігрітих (чавунних) сковородах, змащених жиром. Товщина готових оладок має бути не менш як 5—6 мм.

Подають оладки з маслом або зі сметаною по 3 шт. на порцію.

14.50. ПИРІГ ІЗ ГАРБУЗОМ

Борошно пшеничне	295	295
в тому числі на підпилення	10	10
Маргарин	75	75
Сметана або кефір	70	70
Яйця	1 1/2 шт.	60
Сіль	4	4
Маса тіста	—	**490**
Для фаршу:		
Гарбуз	714	500
Яблука	186	130
Цукор	50	50
Сухарі	20	20
Маса фаршу	—	**660**
Яйця (для змащування)	1/4 шт.	10
Маса напівфабрикату	—	**1160**
Олія (для змащування листів)	4	4
Вихід	—	**1000**

У сметану або кефір кладуть сіль, додають яйця, розтоплений маргарин, ретельно перемішують, всипають борошно й замішують тісто. Готове тісто ділять на дві частини й розкачують на круглі коржі завтовшки 7 мм. На більший корж кладуть фарш, після чого закривають меншим коржем, краї защіпують "мотузочкою", змащують поверхню яйцями й викладують на змащений олією кондитерський лист.

Випікають у духовій шафі при температурі 220—230°С протягом 50—60 хв. Через 20 хв після початку випікання проколюють пиріг у 2—3 місцях.

Для фаршу: обчищені гарбуз і яблука без насіннєвих гнізд нарізують скибочками, додають цукор, сухарі й перемішують.

Під час подавання пиріг розрізують на порції масою 50—100 г і посипають рафінадною пудрою (1—2 г на порцію).

14.51. ЖУПКА (КОРЖ ДО ЧАЮ)	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	4625	4625
в тому числі на підпилення	125	125
Молоко	2500	2500
Сіль	30	30
Маса тіста	—	**7000**
Вихід	—	**100 шт. по 60 г**

З борошна, молока й солі замішують круте прісне тісто, накривають серветкою й витримують протягом 30 хв. Після цього тісто ділять на куски масою 70 г і тонко розкачують їх (завтовшки 2 мм).

Випікають на розжареній чавунній сковороді до готовності. Зверху кладуть другий шар і перевертають, щоб перший був зверху — і так до 7—8 шт., але можна випікати й по одному.

Жупку подають до молока, айрану, шорпоо, чаю.

Додатково до коржа можна подати 50 г каймака (кислого молока) або сметани.

14.52. МАЙ ЧЕЛПЕК (НАЦІОНАЛЬНИЙ КОРЖ)		
Борошно пшеничне	165	165
в тому числі на підпилення	5	5
Сметана	75	75
Вода	15	15
Сіль	3	3
Маса тіста	—	**250**
Маргарин	—	30
Вихід	—	**230 (1 шт.)**

З борошна, сметани, води й солі замішують прісне тісто. З готового тіста розкачують корж завтовшки 3—4 мм круглої форми діаметра 180—200 мм. Випікають на розжареній чавунній сковороді, змащеній жиром.

Подають до перших і других страв та до чаю.

14.53. АЛМАЛУ НАН (БУЛОЧКА З ЯБЛУКАМИ)		
Борошно пшеничне	6000	6000
в тому числі на підпилення	100	100
Молоко	2500	2500
Маргарин	520	520

	БРУТТО	НЕТТО
Сметана	650	650
Цукор	800	800
Яйця	15 шт.	600
Дріжджі (пресовані)	250	250
Сіль	50	50
Маса тіста	—	**11000**
Для фаршу:		
Яблука	2857	2000
Цукор	575	575
Маса фаршу	—	**2500**
Яйця (для змащування)	1 1/4 шт.	50
Маса напівфабрикату	—	**13500**
Олія (для змащування листів)	30	30
Вихід	—	**100 шт. по 115 г**

У діжу вливають підігріте до температури 35—40°С молоко (2/3 від норми додають розведені в молоці й процідженні дріжджі, всипають борошно (половину від норми) і перемішують до отримання однорідної маси. Поверхню опари посипають борошном, діжу накривають кришкою й залишають на 2,5—3 год для бродіння при температурі 35—40°С. Коли опара збільшиться в об'ємі 2—2,5 раза й почне осідати, до неї додають решту молока з розчиненим сіллю й цукром, сметану, яйця, після цього все перемішують, всипають решту борошна й замішують тісто. Наприкінці замішування додають розтоплений маргарин.

Діжу закривають кришкою й залишають на 2—2,5 год для бродіння. П час бродіння тісто 2—3 рази обминають.

Готове дріжджове тісто викладують на підпилений борошном стіл, діля на куски масою 110 г, розкачують на коржі, на середину яких кладуть то ким шаром по 25 г фаршу, краї защіпують і надають виробу круглої форм Сформовані вироби викладують на змащений олією кондитерський лист відстані 20—30 мм один від одного, розстоюють протягом 20—30 хв, змащ ють яйцями й випікають при температурі 230—250°С протягом 15—20 хв.

Для фаршу: яблука обчищують від шкірки й видаляють насіннєві гніз нарізують тонкими скибочками, змішують із цукром.

14.54. КАТТАМА (ПЕРЕПІЧКА ІЗ ЦИБУЛЕЮ)		
Борошно пшеничне	3750	3750
в тому числі на підпилення	150	150
Дріжджі (пресовані)	100	100
Сіль	50	50
Вода	1650	1650
Маса тіста	—	**5400**
Цибуля ріпчаста	952	800
Маргарин	150	150
Маса пасерованої цибулі	—	**400**
Маса напівфабрикату	—	**5800**
Жир баранячий топлений харчовий	400	400
або олія	400	400
Вихід		**100 шт. по 50 г**

У теплій воді розводять дріжджі, сіль, проціджують, додають борошно й замішують круте тісто, залишають у теплому місці для бродіння на 4 год, за цей час 3—4 рази обминають.

Готове тісто ділять на куски масою 54 г, розкачують на коржі завтовшки 1,5—2 мм, на які рівним шаром кладуть дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, скручують рулетом, краї защіпують, надають йому круглої форми. Після цього рулет розкачують на корж завтовшки 5 мм і смажать на сковороді з обох боків до утворення рум'яної кірки.

Каттаму можна подавати до бульйону й чаю.

14.55. ТОКОЧ (НАЦІОНАЛЬНИЙ КОРЖ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	163	163
в тому числі на підпилення	5	5
Молоко	63	63
Яйця	1/2 шт.	20
Дріжджі (пресовані)	7	7
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**250**
Олія (для смаження)	28	28
Вихід	—	**250 (1 шт.)**

У підігріте до температури 35—40°С молоко додають розведені в молоці й проціджені дріжджі, сіль, яйця, всипають борошно й перемішують до однорідної консистенції. Після цього посудину закривають кришкою й залишають тісто на 3—4 год для бродіння при температурі 35—40°С. За цей час тісто обминають 2—3 рази.

Готове тісто ділять на куски масою 250 г, розкачують на коржі діаметра близько 200 мм завтовшки 5 мм, роблять надрізи в 2—3 місцях і обсмажують у фритюрі.

Подають токоч до чаю або перших страв.

14.56. ШИРИН БООРСОК

Борошно пшеничне	—	595
Цукор	—	10
Маргарин	—	24
Яйця	1 1/4 шт.	50
Молоко	—	150
Сіль	—	10
Дріжджі (пресовані)	—	9
Вода	—	180
Маса тіста	—	**1000**
Олія (для змащування інвентарю й обладнання)	—	5
Олія (для смаження)	—	110
Вихід	—	**1000**

Дріжджове тісто готують опарним способом, як указано в рец. № 14.53, але без сметани.

Готове тісто розділяють на джгути діаметра 20 мм, нарізують на кусочки завдовжки 20 мм, розстоюють протягом 20 хв і смажать у фритюрі при безперервному поміщуванні до утворення рум'яної кірки.

Подають до чаю по 100—150 г на порцію.

14.57. БАЛ-БООРСОК

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	500	500
в тому числі на підпилення	20	20
Яйця	6 шт.	240
Молоко	10	10
Маргарин	10	10
Цукор	10	10
Сіль	3	3
Маса тіста	—	**740**
Олія (для смаження)	78	78
Маса смаженої соломки	—	**740**
Для сиропу:		
Мед	250	250
Цукор	50	50
Маса сиропу	—	250
Родзинки (кишмиш)	10,2	10
Вихід	—	**1000**

З борошна, яєць, молока, маргарину, цукру й солі замішують прісне тісто Готове тісто тонко розкачують (завтовшки 2 мм), розрізують на смужки зав ширшки 10—15 мм, нарізують їх соломкою й обсмажують у фритюрі.

Мед з додаванням цукру уварюють до проби на тверду кульку. Обсмажен соломку викладують у широку посудину й поливають гарячим медовим си ропом, поступово перемішуючи. Після цього масу викладують на тацю, змоче ну холодною водою, надають їй певної форми (круглої, овальної, піраміди) оформлюють родзинками.

Бал-боорсок подають до чаю по 100—150 г на порцію.

14.58. КИРТИЛДАК БООРСОК

Борошно пшеничне	680	680
в тому числі на підпилення	30	30
Молоко	80	80
Яйця	6 1/2 шт.	260
Гідрокарбонат натрію (сода питна)	2	2
Сіль	2	2
Маса тіста	—	**1000**
Олія (для смаження)	110	110
Вихід	—	**1000**

З борошна, молока, яєць, солі й соди замішують круте прісне тісто, тон розкачують його (завтовшки 1 мм), нарізують зигзагоподібним ножем стрічки 40х60 мм, надають їм форми бантика й обсмажують у фритюрі.

Під час подавання до чаю виріб можна посипати рафінадною пудрою (5 на 1 кг виробів).

СТРАВИ ТАДЖИЦЬКОЇ КУХНІ

Характерною особливістю таджицької кухні є використання значної ількості м'ясних продуктів і обмежене використання риби, яєць, окремих идів круп (гречаної, вівсяної, перлової). Найпоширеніші види м'яса — ба-анина, козлятина, рідше вживаються в їжу кури, курчата й майже не вжи-аються гуси.

В окремих районах популярна дичина: куріпки, перепели. Кінське м'ясо икористовується, в основному, для виготовлення ковбаси "кази".

Ще однією особливістю таджицької національної кухні є підвищене спо-ивання бобових і рису. Значну частку в раціоні харчування займають вироби борошна: коржі, лагман, угро, самбусе, вергуни (хворост) тощо.

Специфічне первинне й термічне обробляння низки продуктів. Наприклад, ля багатьох страв м'ясо використовується без обвалювання. Для приготуван-я перших страв м'ясо заздалегідь нарубують із кістками й обсмажують. За акого способу приготування страви набувають своєрідного смаку й коричне-ого кольору. У сільськогосподарської птиці до або після термічного обробля-я знімають шкіру. Рибу, м'ясо й овочі обсмажують у великій кількості роз-каленого жиру. Жир, особливо бавовникове масло, попередньо прожарюють до емператури димоутворення з додаванням для ароматизації рідчастої цибулі цілими головками) та м'ясних кісток.

Для таджицької кухні характерне особливе обробляння деяких видів овочів. Наприклад, у рідчастої цибулі кореневище вирізують конусом. Картоп-лю й моркву для перших страв варять цілими.

Продукти піддають термічному оброблянню в чавунних казанах, а також у пеціальних каструлях-мантоварках або каструлях із вкладишами, на манга-ах і в танурах.

Смаження продуктів на мангалах або в танурах надає готовим виробам пецифічного смаку й аромату.

Внаслідок варіння на парі продукти не втрачають своїх поживних власти-остей, у них зберігаються мінеральні солі, вітаміни, м'ясо стає ніжним, на-уває пікантного смаку.

Більшість страв таджицької кухні рясно заправляють цибулею, спеціями, зе-енню, катиком (молочнокислий продукт). Зі спецій широко застосовуються ервоний перець, зіра, барбарис звичайний, шафран посівний та інші. Зелень індзу — коріандр посівний, кріп, петрушку, м'яту перцеву, рейхан — васильки правжні, зелену цибулю, цавель звичайний тощо) подрібнюють та додають до алатів, перших і других страв, а також до кисломолочних продуктів.

Перші страви заправляють переважно свіжими помідорами, а також для ього і приготування салатів використовуються сюзьма, катик, каймак, курут, акка.

До других страв окремо подають салати зі свіжих овочів, зерна гранатів, вінь, редьку.

Особливістю таджицької національної кухні є наріжка консистенція ругих страв, велика кількість м'ясного соусу "важу" і густа консистенція ерших страв.

Як десерт вживають варення з вишень, слив, інжиру. Особливо поширене варення з моркви (мураббо) і національні солодощі.

Улюблений напій таджиків — зелений чай. Навіть обід починається з чаю. Піали з чаєм подають на тацях. Окремо подають тацю із солодощами, фруктами, коржами. Після цього в кесе подають суп, на великих круглих блюдах — другі страви. Салати з овочів подають звичайно на дрібних тарілках до других страв.

Серед національного посуду — піали різноманітних розмірів, круглі блюда, фаянсові чайники, таці та інші види дерев'яного й керамічного посуду.

ХОЛОДНІ СТРАВИ

15.1. САЛАТ ІЗ ЧУКРИ (САЛАТ ІЗ РЕВЕНЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Ревінь	1180	885
Цибуля зелена	125	100
Кріп, петрушка (зелень)	34	25
Вихід	—	**1000**

Промитий у холодній воді ревінь обчищають від шкірки, нарізують кусочками завдовжки 10 мм, з'єднують із нашаткованою зеленою цибулею, зеленню кропу або петрушки, заправляють сіллю й перемішують.

Подають як самостійну страву або як гарнір до плову, шашлику.

15.2. САЛАТ "ХІСОР"

Баранина (лопаткова частина)	109	78
або яловичина (лопаткова частина, крайка)	110	81
Маса вареного м'яса	—	**50**
Картопля	34	25[1]
Морква	25	20[1]
Огірки свіжі	30	24
Цибуля ріпчаста	18	15
Сметана або катик	30	30
Яйця	1/4 шт.	10
Помідори свіжі	31	26
Петрушка, кріп (зелень)	7	5
Вихід	—	**200**

Варені м'ясо, картоплю, моркву, обчищені огірки нарізують кубиками, з'єднують із нашаткованою ріпчастою цибулею, заправляють сметаною або катиком, кладуть гіркою, оформлюють скибками яйця, огірків, нарізаними кусочками помідорів. Зверху посипають дрібно нарізаною зеленню кропу або петрушки.

15.3. САЛАТ "САБЗАВОТ"

Помідори свіжі	494	420
Огірки свіжі	337	320
Перець солодкий	320	240
Петрушка (зелень)	41	30
Вихід	—	**1000**

Підготовлені свіжі овочі нарізують кубиками або частками, з'єднують з дрібно нарізаною зеленню петрушки, заправляють сіллю, спеціями й перемішують.

1 Маса варених обчищених картоплі й моркви.

15.4. КАЛЛАЮ ПОЧА (СУБПРОДУКТИ ВАРЕНІ)

	БРУТТО	НЕТТО
Голова бараняча	100	35[1]
або голова яловича	140	35[1]
Ноги баранячі	60	25[1]
або путовий суглоб яловичий	74	25[1]
Серце бараняче або яловиче	39	33/20[2]
Легені баранячі або яловичі	23	21/15[2]
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**100**

Підготовлені нарубані на куски голову, ноги баранячі, оброблені як ноги яловичі в рец. №8.15, або путовий суглоб яловичий, оброблений як указано в рец. № 2.22, серце, легені варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну. Під час варіння дотримуються черговості закладання продуктів залежно від тривалості їхнього теплового обробляння. Співвідношення маси субпродуктів до маси води має становити 1:1,5. За 15—20 хв до готовності кладуть сіль, спеції. М'ясо, відділене від кісток, серце, легені нарізують кусочками.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

15.5. ХАСИБ (КОВБАСА ІЗ СУБПРОДУКТІВ)

Легені	151	139
Серце	158	134
Жир-сирець курдючний	60	60
Цибуля ріпчаста	286	240
Крупи рисові	125	350[3]
Кіндза (коріандр посівний) — зелень	27	20
Зіра або кмин	2	2
Вода (для фаршу)	120	120
Кишки баранячі	388	364
Маса напівфабрикату	—	**1425**
Вихід	—	**1000**

Підготовлені субпродукти, жир-сирець нарізують дрібними кубиками, додають нашатковану ріпчасту цибулю, попередньо припущений рис, дрібно нарізану зелень кіндзи, сіль, перець, зіру, воду, все ретельно перемішують і наповнюють підготовлені кишки. Ковбасу варять до готовності.

Можна подавати гарячою з бульйоном або гарніром (овочевими салатами), 50—100 г на порцію.

15.6. ШАКАРОБ (КОРЖІ З КЕФІРОМ)

Кисле молоко або кефір	200	200
Цибуля зелена	38	30
або цибуля ріпчаста	36	30
Коржі № 15.40	200	200
Петрушка (зелень)	14	10
Вихід	—	**440**

[1] Маса готових субпродуктів.
[2] У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса готових субпродуктів.
[3] Маса готового рису.

Кефір або кисле молоко з'єднують із нашатковано зеленою або ріпчастою цибулею, заправляють сіллю, перцем червоним меленим і добре перемішують.

Гарячі коржі ламають на куски, кладуть у касе, заливають підготовленою сумішшю, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

СУПИ

15.7. ХОМШУРБО (СУП М'ЯСНИЙ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова й грудна частини)	327	234
або яловичина (лопаткова, грудна частини, крайка)	329	242
Маса вареного м'яса	—	**150**
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	81	68
Петрушка (зелень)	41	30
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**

М'ясо нарізують великими кусками, заливають холодною водою, доводять до кипіння й варять при слабкому кипінні. Додають обчищену цілу моркву, нашатковану цибулю. Сіль, спеції кладуть наприкінці варіння.

Готове м'ясо виймають, нарізують на кусочки масою 25—30 г, бульйон проціджують.

Під час подавання в кесе кладуть м'ясо, моркву, нарізану часточками, додають бульйон і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

15.8. ПУХТА ШУРБО

Баранина (лопаткова й грудна частини)	327	234
або яловичина (лопаткова, грудна частини, крайка)	329	242
Маса готового м'яса	—	**150**
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
або маргарин	24	24
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Помідори свіжі	94	80
або томатне пюре	43	43
Картопля	293	220
Вода	750	750
Вихід	—	**1000**

М'ясо, нарізане кусочками масою 30—40 г, злегка обсмажують, додають шатковану ріпчасту цибулю, нарізану великими частками моркву, злегка пасерують, додають свіжі помідори, нарізані частками, або томатне пюре й смажать ще декілька хвилин, після цього заливають водою й варять. За 15—20 хв до закінчення варіння кладуть картоплю, нарізану частками, і варять до готовності.

Під час подавання можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

15.9. МАСТОБАЇ ТУРУШАК

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	48	40
Крупи рисові	60	60
Картопля	200	150
Алича свіжа	65	60
або ревінь (чукрі)	80	60
Для кийми (фрикаделей):		
Яловичина (котлетне м'ясо)	155	114
або баранина (котлетне м'ясо)	159	114
Цибуля ріпчаста	12	10
Яйця	1/5 шт.	8
Маса напівфабрикату кийми	—	**125**
Маса готової кийми	—	**100**
Бульйон № 1.94 або вода	700	700
Чакка[1] або кефір, або кисле молоко	60	60
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон кладуть дрібно нашатковану ріпчасту цибулю й варять протягом 25—30 хв. Після цього додають підготовлені рисові крупи, картоплю, нарізану дрібними кубиками, доводять до кипіння, додають аличу або чукрі й варять до напівготовності. Після цього кладуть кійму й доводять до готовності.

Для кійми: м'ясо двічі подрібнюють на м'ясорубці разом із ріпчастою цибулею, додають яйця, сіль, перець, добре перемішують і формують кульки масою 8—10 г.

Під час подавання мастобаї турушак заправляють чаккою або кефіром, або кислим молоком. Можна посипати дрібно нарізаною зеленню.

15.10. МОШХУРДА (СУП ІЗ МАШЕМ І РИСОМ)

Баранина (лопаткова й грудна частини)	218	156
або яловичина (лопаткова, підлопаткова, грудна частини, крайка)	219	161
Маса готового м'яса	—	**100**
Жир тваринний топлений харчовий	20	20
Цибуля ріпчаста	48	40
Маш	50	50
Крупи рисові	50	50
Картопля	200	150
Вода	800	800
Кисле молоко або кефір	40	40
Петрушка, кріп (зелень)	19	14
Вихід	—	**1000**

Баранину або яловичину нарізують дрібними кубиками, обсмажують до утворення світло-коричневої кірочки разом із нашатковано ріпчастою цибулею, додають воду, доводять до кипіння, кладуть перебраний і промитий маш і варять протягом 30 хв. Після цього кладуть підготовлені рисові крупи, варять ще протягом 15 хв і додають картоплю, нарізану частками. За 5—10 хв до закінчення варіння кладуть сіль і спеції.

Під час подавання додають кефір або кисле молоко і посипають дрібно нарізаною зеленню.

[1] Молочнокислий продукт.

15.11. УГРО ГЕЛАК (ЛОКШИНА ІЗ ФРИКАДЕЛЯМИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Картопля	200	150
Нут	40	40
Цибуля ріпчаста	48	40
Морква	50	40
Для угро (локшини)		
Борошно пшеничне	74	74
в тому числі на підпилення	5	5
Яйця	1/2 шт.	20
Вода	12	12
Сіль	2	2
Маса напівфабрикату	—	**104**
Маса підсушеної локшини	—	**80**
Маса вареної локшини	—	**200**
Для гелак (фрикаделей):		
Яловичина (котлетне м'ясо)	232	171
або баранина (котлетне м'ясо)	239	171
Цибуля ріпчаста	19	16
Яйця	1/3 шт.	13
Маса напівфабрикату	—	**195**
Маса готових гелак (фрикаделей)	—	**150**
Бульйон № 1.94	700	700
Петрушка, кріп (зелень)	19	14
Чакка або кефір, або кисле молоко	60	60
Вихід	—	**1000**

У киплячий бульйон кладуть попередньо замочений нут і варять до напівготовності. Після цього кладуть картоплю, нарізану ріпчасту цибулю, моркву, нарізану дрібними кубиками, підготовлені гелак (фрикаделі), угро (локшину) і доводять до готовності.

Для гелак (фрикаделей): м'ясо подрібнюють на м'ясорубці 2—3 рази, з'єднують із сирою дрібно нарізаною цибулею, сирими яйцями, чорним меленим перцем, сіллю й добре розмішують. З отриманої маси формують кульки масою 8—10 г.

Для угро (локшини) у просіяне пшеничне борошно додають сіль, яйця, воду і замішують круте тісто. Тісто розстоюють протягом 30—40 хв і тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм). Пересипані борошном шари складають один на один, нарізують на смужки завширшки 35—45 мм, які, у свою чергу, ріжуть упоперек смужками завширшки 3—4 мм або соломкою. Локшину розкладають на посипаний борошном стіл шаром не більш як 10 мм і підсушують.

Під час подавання суп заправляють чаккою або кефіром, або кислим молоком і посипають дрібно нарізаною зеленню.

15.12. ОШІ СІЄАЛАФ (СУП ІЗ ЛІКАРСЬКОГО ЧОРНОЗІЛЛЯ)

	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Крупи рисові	60	60	60	60
Сієалаф (зелень)	203	150	203	150
Катик або кефір	60	60	40	40
Петрушка, кріп (зелень)	19	14	19	14
Вода	800	800	700	700
Цибуля ріпчаста	—	—	48	40
Морква	—	—	50	40
Маргарин	—	—	20	20
Вихід	—	**1000**	—	**1000**

Варіант 1. Промиті й перебрані рисові крупи відварюють у воді. За 5 хв о готовності додають добре оброблену, дрібно нарізану сіелаф (зелень), сіль, пеції й доводять до готовності. Під час подавання додають катик або кефір дрібно нарізану зелень петрушки.

Варіант 2. Рiпчасту цибулю шаткують, злегка пасерують, додають моркву, арізану кубиками, і продовжують пасерувати ще 3—5 хв. Рисові крупи ва-ять у воді. За 10—15 хв до закінчення варіння додають пасеровані моркву, ибулю й сіелаф (зелень). За 5—10 хв. до готовності додають сіль, спеції.

Під час подавання заправляють катиком або кефіром і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

15.13. ОШІ БУРІДА (СУП-ЛОКШИНА З ГОРОХОМ)	БРУТТО	НЕТТО
Для локшини:		
Борошно пшеничне 1-го сорту	109	109
в тому числі на підпилення	8	8
Вода	49	49
Сіль	2	2
Маса напівфабрикату	—	**156**
Маса підсушеної локшини	—	**120**
Маса відвареної локшини	—	**300**
Нут	38	38
Сіелаф (зелень)	162	120
або бурячиння	250	200
Цибуля зелена	63	50
Катик або кисле молоко	50	50
Вода	600	600
Петрушка (зелень)	19	14
Вихід	—	**1000**

У киплячу воду додають заздалегідь замочений нут і варять протягом 50—60 хв, після цього кладуть нарізане шашками бурячиння або дрібно нарізаний сіелаф (зелень), зелену цибулю, підготовлену локшину (рец. №15.11) і варять ще 10—15 хв. За 5—7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Під час подавання заправляють катиком або кислим молоком, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

15.14. ТУШБЕРА ШУРБО		
Цибуля рiпчаста	48	40
Морква	50	40
Помідори свіжі	94	80
або томатне пюре	43	43
Маргарин	20	20
Для тіста:		
Борошно пшеничне	78	78
в тому числі на підпилення	5	5
Сіль	2	2
Вода	32	32
Маса тіста	—	**110**
Для фаршу:		
Баранина (котлетне м'ясо)	179	128
або яловичина (котлетне м'ясо)	174	128
Сіль	3	3
Цибуля рiпчаста	30	25
Вода	15	15
Маса фаршу	—	**165**
Маса напівфабрикату	—	**275**
Маса готових тушбера	—	**300**
Бульйон № 1.94	650	650
Петрушка (зелень)	9	7
Вихід	—	**1000**

Напатковану рiпчасту цибулю, моркву, нарізану кубиками, свіжі помідори, нарізані частками, або томатне пюре пасерують, заливають кістковим бульйоном і варять протягом 15—20 хв, після цього кладуть тушберу й доводять до готовності. Тушберу можна відварювати окремо в підсоленій киплячій воді.

Для тіста: з борошна та води з додаванням солі замішують круте прісне тісто, тонко розкачують його (завтовшки 1 мм), нарізують квадратиками 50х50 мм, на які викладують фарш, і згортають, надаючи форми пельменів (тушбера).

Для фаршу: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці (решітки з отворами діаметрів 5 і 9 мм), додають дрібно нарізану рiпчасту цибулю, сіль, перець і перемішують. Можна додати курдючний жир-сирець або внутрішній жир, нарізаний кубиками по 3—5 г на порцію, відповідно зменшивши кількість м'яса.

Під час подавання суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

15.15. УГРО ШИРІ (СУП-ЛОКШИНА МОЛОЧНА)		
Молоко	800	800
Вода	120	120
Локшина домашня № 1.450	—	80
Цукор	10	10
Масло вершкове	12	12
Вихід	—	**1000**

Підготовлену локшину домашню варять у воді до напівготовності, воду зливають, додають гаряче молоко й доводять до готовності. Після цього кладуть сіль і цукор.

Під час подавання заправляють маслом вершковим.

15.16. УМОЧ		
Борошно пшеничне 1-го сорту	100	100
Яйця	3 шт.	120
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Цибуля рiпчаста	48	40
Бульйон № 1.94 або вода	800	800
Вихід	—	**1000**

У борошно додають сирі яйця, частину жиру й розтирають. Для отримання рівномірної крупки тісто протирають крізь металеве сито з чарунками 2,5—3 мм. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають у бульйон або воду й варять протягом 15—20 хв. Потім кладуть підготовлену крупку й проварюють протягом 3—5 хв.

СТРАВИ З ОВОЧІВ

15.17. КАЛАМФУРКІМА БО САБЗАВОТ (ПЕРЕЦЬ, ФАРШИРОВАНИЙ ОВОЧАМИ)	I		II	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Перець солодкий	200	150	160	120
Для фаршу:				
Морква	36	29/20[1]	36	29/201
Цибуля ріпчаста	24	20/10[1]	19	16/81
Олія	15	15	10	10
Помідори свіжі	47	40/25[1]	35	30/191
Цукор	5	5	3	3
Оцет винний	4	4	3	3
Кріп (зелень)	22	16	16	12
Маса фаршу	—	**75**	—	**60**
Маса напівфабрикату	—	**225**	—	**180**
Вихід	—	**185**	—	**150**

Солодкий перець перебирають, промивають, підрізують навколо плодоніжки і видаляють її разом із насінням, не пошкоджуючи стінок стручка. Після цього перець обшпарюють і наповнюють овочевим фаршем. Підготовлений перець з овочевим фаршем укладують на лист і припускають із невеликою кількістю рідини до готовності.

Для фаршу: моркву нарізують соломкою й пасерують. Окремо пасерують ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями. Все змішують, додають смажені помідори, цукор, оцет, дрібно нарізану зелень і доводять до кипіння.

Під час подавання поливають соком, що утворився після припускання.

СТРАВИ З М'ЯСА Й М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

15.18. СИХКАБОБ (ШАШЛИК)	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (корейка, тазостегнова частина	222	159
або вирізка заморожена блоками)	187	159
або яловичина (товстий, тонкий краї)	216	159
Цибуля ріпчаста	14	12
Оцет винний	5	5
Маса смаженого шашлику	—	**100**
Цибуля ріпчаста	27	23
Петрушка (зелень)	9	7
Оцет винний	3	3
Гарнір № 15.3	—	150
Вихід	—	**280**

[1] У чисельнику указана маса продуктів нетто, у знаменнику — маса готових продуктів.

М'ясо нарізують на кусочки масою 20—25 г, посипають сіллю, перцем, змішують із нашаткованою ріпчастою цибулею, додають винний оцет і залишають на 2—3 год. Підготовлене м'ясо нанизують на рожен й смажать над розжареним вугіллям до готовності.

Під час подавання посипають нашаткованою ріпчастою цибулею й зеленню петрушки, поливають оцтом.

Гарнір: салат "Сабзавот" (зі свіжих овочів).

15.19. КИММА КАБОБ (ШАШЛИК СІЧЕНИЙ)	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (котлетне м'ясо)	193	138
або яловичина (котлетне м'ясо)	188	138
Цибуля ріпчаста	24	20
Сіль	4	4
Маса напівфабрикату	—	**158**
Маса смаженого шашлику	—	**100**
Цибуля ріпчаста	18	15
Цибуля зелена	6	5
Оцет винний	3	3
Вихід	—	**120**

М'ясо, ріпчасту цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець, ретельно перемішують і витримують фарш у прохолодному місці протягом 1,5—2 год. Після цього формують вироби у вигляді ковбасок, нанизують на рожен і смажать над розжареним вугіллям до готовності.

Під час подавання шашлик посипають нашаткованою ріпчастою й зеленою цибулею, поливають оцтом.

15.20. СИХКАБОБ АЗ ГУРДА (ШАШЛИК ІЗ НИРОК)		
Нирки баранячі	202	182
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смажених нирок	—	**100**
Помідори свіжі	187	159
Жир тваринний топлений харчовий	10	10
Маса смажених помідорів	—	**100**
Цибуля зелена	13	10
Оцет винний	5	5
Вихід	—	**210**

Підготовлені нирки нарізують на кусочки масою 20—25 г, посипають сіллю, перцем, нанизують на рожен і смажать над розжареним вугіллям до готовності. Готовий шашлик знімають із рожна й укладують на блюдо.

Подають зі смаженими помідорами, нарізаними половинками, посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею, поливають оцтом.

15.21. СИХКАБОБ АЗ ЧІГАР (ШАШЛИК ІЗ ПЕЧІНКИ)		
Печінка бараняча	158	139
або яловича	167	139
Жир-сирець курдючний	50	50
Маса смаженого шашлику	—	**140**

	БРУТТО	НЕТТО
Петрушка (зелень)	14	10
Оцет винний	5	5
Вихід	—	**150**

Підготовлену печінку нарізують на кусочки масою 20—25 г, посипають сіллю, перцем, нанизують на рожен упереміж із тонкими кусочками курдючного жиру-сирцю й смажать над розжареним вугіллям до готовності.

Під час подавання посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки й поливають оцтом.

15.22. КАБОБИ "ЛАЗЗАТ"

Баранина (корейка, тазостегнова частина)	224	160
або яловичина (товстий, тонкий краї)	205	151
Цибуля ріпчаста	18	15
Оцет 3%-й	5	5
Яйця	1 шт.	40
Борошно пшеничне	20	20
Маса напівфабрикату з баранини	—	**214**
Маса напівфабрикату з яловичини	—	**205**
Жир тваринний топлений харчовий	30	30
Маса готового виробу	—	**150**
Масло вершкове	10	10
або маргарин	10	10
Петрушка (зелень)	9	7
Гарнір №1.338	—	150
Вихід	—	**317**

М'ясо нарізують по одному куску на порцію, відбивають, маринують протягом 6—8 год із додаванням дрібно нарізаної ріпчастої цибулі, оцту й спецій. Підготовлені порційні куски м'яса змочують в яйцях, обкачують у борошні (цю операцію повторюють двічі) і смажать.

Під час подавання поливають маслом вершковим або маргарином, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Гарнір: картопля смажена (із сирої).

15.23. ПАЛАВИ "ДУШАНБЕ" (ПЛОВ ПО-ДУШАНБИНСЬКИ)

Баранина (лопаткова й грудна частини)	113	81
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	110	81
Цибуля ріпчаста	32	27
Яйця	1 шт.	40
Маса напівфабрикату	—	**145**
Маса готового м'яса з яйцем	—	**120**
Жир тваринний харчовий	15	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Олія	25	25
Морква	100	80
Зіра або кмин, або барбарис звичайний	2	2
Крупи рисові	100	100
Петрушка (зелень)	9	7
Вихід	—	**500**

М'ясо подрібнюють на м'ясорубці разом із ріпчастою цибулею, додають сіль, перець і добре перемішують. Фарш розділяють на коржі завтовшки 10 мм, кладуть на них ціле обчищене варене яйце, краї з'єднують, надають овальної форми й обсмажують, використавши половину норми суміші олії й жиру. У решту суміші додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, моркву, нарізану соломкою, і обсмажують їх до світло-коричневого кольору. Після цього додають сіль, перець, попередньо промиту окропом зіру, заливають водою, доводять до кипіння й тушкують протягом 10—15 хв. Після цього засипають перебрані й промиті рисові крупи (співвідношення води й рису 1:1), додають решту води, щоб вона покрила рис, розрівнюють і варять. Після того як рис убере всю рідину, його збирають гіркою, зверху викладують обсмажене м'ясо з яйцем, щільно закривають кришкою й доводять до готовності на слабкому вогні протягом 30—35 хв.

Під час подавання плов викладують гіркою, зверху кладуть м'ясо з яйцем, розрізаним на 2—4 частини, і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Окремо подають до плову овочеві салати (рец. № 13.1, 13.3) по 30—50 г на порцію.

15.24. ПАЛАВИ ТОКИ (ПЛОВ ІЗ ГОЛУБЦЯМИ З ВИНОГРАДНОГО ЛИСТЯ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова й грудна частини)	99	71
або яловичина (боковий і зовнішній куски тазостегнової частини)	113	83
Маса готового м'яса	—	**50**
Для голубців:		
Баранина (котлетне м'ясо)	56	40
або яловичина (котлетне м'ясо)	54	40
Цибуля ріпчаста	12	10
Листя виноградне	16	15
Маса напівфабрикату голубців	—	**63**
Маса готових голубців	—	**40**
Олія	40	40
Цибуля ріпчаста	36	30
Морква	150	120
Зіра або кмин, або барбарис звичайний	2	2
Крупи рисові	100	100
Маса плову	—	**370**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**465**

У добре розігрітому жиру злегка обсмажують нашатковану ріпчасту цибулю, кладуть куски м'яса масою 0,5—0,8 кг, обсмажують до утворення рум'яної кірки, додають моркву, нарізану соломкою, перець, попередньо промиті окропом зіру або барбарис і смажать протягом 5—6 хв.

Обсмажене м'ясо із цибулею й морквою заливають водою, додають сіль, доводять до кипіння, кладуть підготовлені голубці й тушкують протягом 10—15 хв. Після цього засипають перебрані й промиті рисові крупи, додають воду (співвідношення води й рису 1:1) і варять до повного вбирання рідини рисом. Після цього роблять заглиблення в декількох місцях, щільно закривають посудину кришкою й доводять до готовності протягом 25—30 хв.

Для голубців: м'ясо разом із ріпчастою цибулею подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, перець і все добре перемішують. Молоде виноградне

листя заздалегідь обшпарюють, укладують на нього фарш, загортають, надаючи виробам циліндричної форми, і нанизують їх голкою на нитку, як намисто.

Під час подавання плов укладують гіркою, зверху кладуть м'ясо, нарізане кусочками, голубці, зняті з нитки, і посипають дрібно нарізаною зеленню.

15.25. ШАХЛУТ (М'ЯСО ТА СУБПРОДУКТИ В ПЛІВКАХ ЖИРУ-СИРЦЮ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова частина)	110	79
Печінка бараняча	19	17
Нирки баранячі	23	21
Серце бараняче	26	22
Жир-сирець курдючний (для фаршу)	5	5
Зіра або кмин	1	1
Цибуля ріпчаста	50	42
Крупи рисові	15	42[1]
Жир-сирець баранячий (для загортання)	120	120
Маса напівфабрикату	—	**347**
Маса готового шахлута	—	**250**
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**255**

М'якоть баранини, субпродукти, жир-сирець курдючний нарізують дрібними кубиками, додають сіль, перець, попередньо промиту окропом зіру й змішують із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, вареним рисом. Отриманий фарш кладуть у плівку баранячого жиру-сирцю, загортають у вигляді конверта, перев'язують ниткою й варять у підсоленій воді на слабкому вогні до готовності протягом 40—50 хв.

Під час подавання шахлут нарізують по 2—3 кусочки на порцію, посипають меленим чорним перцем і дрібно нарізаною зеленню.

15.26. МОШКИЧІРІ (КАША З РИСУ Й МАШУ З М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (тазостегнова й лопаткова частини, корейка)	99	71
або яловичина (боковий, зовнішній куски тазостегнової частини, лопаткова, підлопаткова частини)	107	79
Маса готового м'яса	—	**50**
Олія	15	15
Цибуля ріпчаста	36	30
Морква	50	40
Томатне пюре	15	15
Маш	35	35
Крупи рисові	35	35
Кисле молоко або кефір	30	30
Петрушка (зелень)	9	7
Вихід	—	**300**

М'ясо дрібно січуть і обсмажують разом із дрібно нарізаною ріпчастою цибулею й морквою. Після цього додають томатне пюре, смажать 2—3 хв, заливають незначною кількістю води, кладуть спеції й тушкують до готовності протягом 20—25 хв. Попередньо перебраний і промитий маш варять протягом 40—50 хв, додають промиті рисові крупи, сіль, спеції й доводять до готовності.

Під час подавання кашу викладують гіркою, зверху кладуть тушковане м'ясо з овочами, поливають кислим молоком або кефіром і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

[1] Маса вареного рису.

15.27. ЛАГМАН (ЛОКШИНА З М'ЯСОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Баранина (лопаткова частина)	99	71
або яловичина (крайка, лопаткова частина)	107	79
Олія	15	15
Картопля	67	50
Морква	50	40
Цибуля ріпчаста	36	30
Помідори свіжі	47	40
Перець солодкий	53	40
або редька	57	40
Часник	5,1	4
Маса тушкованого м'яса з овочами	—	**50/215**
Маса тіста № 15.36	—	**120**
Олія	1	1
Маса готової локшини	—	**200**
Катик або кисле молоко	30	30
Петрушка (зелень)	7	5
Вихід	—	**500**

Нарізані кубиками м'ясо, картоплю, моркву, ріпчасту цибулю, свіжі помідори, солодкий перець або редьку, січений часник обсмажують, закладаючи в цій самій послідовності, додають незначну кількість води, сіль, спеції й тушкують протягом 30—40 хв.

Підготовлене тісто тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм), нарізують на смужки завширшки 35—45 мм, які ріжуть упоперек тонкою соломкою, і відварюють у підсоленій воді. Після цього локшину промивають холодною кип'яченою водою й змащують олією.

Під час подавання локшину (лагман) розігрівають у гарячій воді, кладуть у касе (глибоку тарілку), зверху — тушковане м'ясо з овочами, поливають катиком або кислим молоком, посипають перцем і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

У соус (кайлу) можна додавати нашатковану свіжу капусту, відповідно збільшивши вихід страви.

15.28. ШИМА (ЛОКШИНА ТОНКА З М'ЯСОМ)

Баранина (лопаткова частина)	99	71
або яловичина (крайка, лопаткова частина)	107	79
Олія	15	15
Цибуля ріпчаста	48	40
Часник	5,1	4
Томатне пюре	22	22
або помідори свіжі	47	40
Маса тушкованого м'яса з овочами	—	**50/103**
Маса тіста № 15.36	—	**120**
Олія	1	1

	БРУТТО	НЕТТО
Маса готової локшини	—	**200**
йця	1 шт.	40
етрушка (зелень)	9	7
Вихід	—	**400**

Нарізане кубиками м'ясо, нашатковану рiпчасту цибулю, свiжi помiдори, арiзанi частками, або томатне пюре обсмажують, додають невелику кiлькiсть оди, сiль, спецiї й тушкують протягом 30—40 хв. Наприкiнцi тушкування одають часник.

Тiсто розкачують у вигляді довгого джгута, кiнцi беруть руками i руками бох рук витягують його. Петлю, що утворилася, скручують, пiсля цього знову итягують, скручуючи петлю то лiворуч, то праворуч. Таку операцiю роблять о того часу, поки товщина не буде однаковою по всiй довжинi. Пiдготовлений джгут тiста кладуть на стiл, посипаний борошном, витягують вдвiчi, iдсипають ще борошна i знову витягують до отримання тонких ниток.

Локшину вiдварюють у пiдсоленiй водi, промивають холодною кип'яченою одою i змащують олiєю.

Пiд час подавання локшину розiгрiвають у гарячiй водi, кладуть у касе, одають м'ясо з овочами, посипають дрiбно нарiзаною зеленню й сiченими руто звареними яйцями.

15.29. ЧАРКОБИ "ОРЗУК"— КАЛА ПОЧА

Путовий суглоб яловичий	221	75[1]
Рубцi	67	64/35[2]
Серце	51	43/26[2]
Язик яловичий	24	14[1]
Маса варених субпродуктів	—	**150**
Цибуля рiпчаста	80	67
Нут	25	25
Томатне пюре	10	10
Часник	10	8
Петрушка (зелень)	9	7
Вихід	—	300

Пiдготовлений путовий суглоб розрубують на 2 частини й вимочують у холодній водi (рец. № 2.22), рубцi пiдготовляють, як указано в рец. № 1.75. Пiдготовленi язики варять до напiвготовностi, занурюють у холодну воду i знiмають iз них шкiру. Рубцi, язик, серце нарiзують невеликими кусочками масою 40—50 г.

Путовий суглоб заливають холодною водою й варять протягом 1,5—2 год. Пiсля цього додають пiдготовленi рубцi, серце, язик, перебраний, промитий нут, дотримуючись черговостi закладання залежно вiд термiну варiння кожного з них, i продовжують варiння до готовностi. Варять субпродукти в посудинi iз закритою кришкою при слабкому кипiннi, перiодично знiмаючи пiну. Спiввiдношення маси продуктiв до маси води має становити 1 : 2,5. За 25—30 хв до закiнчення варiння додають рiпчасту цибулю, нарiзану пiвкiльцями, томатне пюре, сiль, спецiї. Пiсля закiнчення варiння видаляють кiстки, хрящi, сухожилля, кладуть товчений часник i проварюють 5 хв.

Пiд час подавання посипають дрiбно нарiзаною зеленню петрушки.

1 Маса варених субпродуктiв.

2 У чисельнику вказана маса нетто, у знаменнику — маса варених субпродуктiв.

15.30. ЧОЙ КАБУД (ЧАЙ ЗЕЛЕНИЙ)	БРУТТО	НЕТТО
Чай зелений (сухий)	6	6
Вода	800	800
Вихід	—	**800**

Чай заварюють у порцеляновому чайнику, який попередньо обполіскують окропом, кладуть сухий чай, заливають окропом на 1/3 місткості чайника, настоюють протягом 5—10 хв, накривши серветкою, і доливають окропом.

Чай можна подавати як прохолодний напій, при цьому його проціджують і охолоджують до температури 8—10°С.

15.31. ШИРЧОЙ (ЧАЙ ІЗ МОЛОКОМ)		
Чай зелений (сухий)	4	4
Вода	100	100
Молоко	316	300[1]
Сіль	2	2
Масло вершкове	20	20
Вихід	—	**400**

Заварюють чай (рец. № 15.30), додають кип'ячене молоко, сіль і доводять до кипіння.

Під час подавання кладуть масло вершкове.

15.32. ГУЛИНГОБ (НАПІЙ З УРЮКУ)		
Урюк	215	400[2]
Вода	800	800
Вихід	—	**1000**

Урюк перебирають і промивають холодною водою, після цього заливають гарячою кип'яченою водою й залишають у теплому місці протягом доби. Після цього відвар проціджують і з'єднують з урюком.

15.33. ХОЧОБ (НАПІЙ ІЗ ШИПШИНИ)		
Плоди шипшини сушені	100	100
Цукор	100	100
Вода	1000	1000
Вихід	—	**1000**

Перебрані й промиті плоди шипшини заливають окропом, додають цукор і варять, закривши посудину кришкою, при слабкому кипінні протягом 5—10 хв. Після цього відвар настоюють протягом 22—24 год і проціджують.

1 Маса кип'яченого молока.

2 Маса набухлого урюку.

15.34. МУРАББОЇ САБЗИ (ВАРЕННЯ З МОРКВИ)

	БРУТТО	НЕТТО
Морква	960	768
Для сиропу:		
Цукор	770	770
Вода	770	770
Маса сиропу	—	**1000**
Ванілін	0,5	0,5
Кислота лимонна	1	1
Вихід	—	**1000**

Моркву обчищують, промивають, нарізують соломкою, кладуть у попередньо приготовлений сироп (проба на середню нитку) і варять при слабкому кипінні до готовності. У гаряче варення додають лимонну кислоту й ванілін.

Подають по 30—50 г у піалах до чаю.

15.35. МУРАББОЇ БИХИГИ (ВАРЕННЯ З АЙВИ)

Айва	682	600
Для сиропу:		
Цукор	600	600
Вода	660	660
Маса сиропу	—	**820**
Ванілін	0,5	0,5
Вихід	—	**1000**

Айву промивають, видаляють насіннєву коробочку, розрізують на частки, занурюють у приготовлений сироп (проба на середню нитку) і варять на слабкому вогні доти, поки айва не зробиться прозорою, а сироп — червонуватого кольору. У готове варення додають ванілін.

Подають по 30—50 г у піалах до чаю.

БОРОШНЯНІ СТРАВИ ТА ВИРОБИ

15.36. ТІСТО ДЛЯ МАНТІВ І ЛАГМАНА (НАПІВФАБРИКАТ)

Борошно пшеничне	750	750
в тому числі на підпилення	50	50
Вода	300	300
Сіль	10	10
Вихід	—	**1000**

З борошна, води й солі замішують круте тісто, витримують його під вологою тканиною протягом 40—50 хв і вимішують до отримання однорідної маси.

15.37. МАНТУЇ АЛАФИ

Тісто для мантів № 15.36	—	70
Для фаршу:		
Цибуля зелена	169	135
або кіндза (коріандр посівний), кріп — зелень	182	135
Маса припущеної зелені	—	**100**

	БРУТТО	НЕТТО
Цибуля ріпчаста	48	40
Жир-сирець курдючний	20	20
Маса фаршу	—	**155**
Маса напівфабрикату	—	**225**
Олія (для змащування каскана)	3	3
Перець червоний мелений	1	1
Вихід	—	**200**

Тісто (рец. № 15.36) ділять на кусочки масою 17—18 г і розкачують на круглі коржі зі стоншеними краями. На середину коржа кладуть 38—39 г фаршу. Краї защіпують посередині, надаючи виробу круглої або овальної форми. Манти укладають на змащену жиром решітку, вставляють у каскан і варять на парі.

Для фаршу: підготовлену зелень дрібно нарізують, злегка припускають, охолоджують, додають нашатковану ріпчасту цибулю, сіль, перець. У фарш кладуть нарізаний кубиками жир-сирець курдючний і перемішують.

Подають по 4 шт. на порцію, посипавши перцем червоним меленим. Маса 1 шт.— 50 г.

15.38. МАНТУЇ КАДУГИ (ПЕЛЬМЕНІ З ГАРБУЗОМ)

Тісто для мантів № 15.36	—	70
Для фаршу:		
Гарбуз	157	110
Цибуля ріпчаста	29	24
Жир-сирець курдючний	28	28
Маса фаршу	—	**155**
Маса напівфабрикату	—	**225**
Маса готових мантів	—	**200**
Олія (для змащування каскана)	3	3
Сметана	5	5
або катик	15	15
Перець червоний мелений	1	1
Вихід: зі сметаною	—	**205**
з катиком	—	**215**

Тісто, приготовлене, як вказано в рец. № 15.36, ділять на кусочки масою 17—18 г і розкачують на круглі коржі зі стоншеними краями. На середину коржа кладуть 38—39 г фаршу, краї защіпують посередині, надаючи виробу круглої або овальної форми. Манти укладають на змащену жиром решітку, вставляють у каскан і варять на парі.

Для фаршу: підготовлений гарбуз протирають, додають дрібно нашатковану ріпчасту цибулю, нарізаний кубиками жир-сирець, сіль, перець і перемішують.

Подають по 4 шт. на порцію, посипають перцем червоним меленим і поливають сметаною або катиком. Маса 1 шт. — 50 г.

15.39. ЧАЛПАК

Борошно пшеничне	120	120
Дріжджі пресовані	2	2
Сіль	2	2
Вода	70	70
Маса тіста	—	**190**
Олія	6	6
Вихід	—	**180**

З борошна, води, дріжджів і солі замішують безопарне дріжджове тісто й розстоюють його протягом 3—4 год при температурі 35—40°С. Коли тісто збільшиться за об'ємом у 1,5 раза, його обминають протягом 1—2 хв і знову залишають для бродіння, у процесі якого тісто обминають ще 1—2 рази. Підготовлене тісто ділять на куски масою 95 г, розкачують на коржі завтовшки 4—5 мм і обсмажують їх у маслі з обох боків.

Подають по 2 шт. на порцію.

15.40. КОРЖІ "КУЛЬЧА ДУШАНБИНСЬКА"

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	—	15380
в тому числі на підпилення	—	461
Молоко	—	6450
Жир тваринний топлений харчовий	—	390
Маргарин	—	460
Дріжджі пресовані	—	150
Сіль	—	260
Маса тіста	—	**22400**
Вихід	—	**100 шт. по 200 г або 200 шт. по 100 г**

У молоці (60—70% від загальної кількості) розчиняють сіль, додають попередньо розведені й проціджені дріжджі, з'єднують із молоком, що залишилося, підігрітим до температури 35—40°С, вводять топлений жир, маргарин, борошно й замішують тісто. Тісто розстоюють протягом 1,5—2 год.

Готове тісто ділять на куски масою 112 або 224 г (залежно від виходу коржів по 100 або 200 г), з яких формують круглі коржі діаметра 100—180 мм із потовщеними краями й залишають для розстоювання на 20—25 хв.

Випікають у танурі або в духовій шафі при температурі 230—240°С протягом 10—15 хв.

15.41. КОРЖІ "ФАТИР ІЗ ЦИБУЛЕЮ"

Борошно пшеничне	25805	25805
в тому числі на підпилення	775	775
Дріжджі пресовані	530	530
Сіль	450	450
Цибуля ріпчаста	20595	17300
Перець червоний мелений	40	40
Вода	5200	5200
Жир тваринний топлений харчовий або олія	60	60
Маса тіста	—	**48200**
Вихід		**100 шт. по 400 г або 200 шт. по 200 г**

Під час приготування тіста (рец. № 15.40) додають жир або олію, дрібно нарізану ріпчасту цибулю й перець червоний мелений. Готове тісто ділять на куски масою 482 або 241 г, розкачують коржі діаметра 200—300 мм або 160—180 мм, випікають у танурі або в духовій шафі при температурі 230—240°С протягом 15—20 хв.

15.42. КОРЖІ "ФАТИР ІЗ ГАРБУЗОМ"

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	26666	26666
в тому числі на підпилення	800	800
Дріжджі пресовані	550	550
Сіль	450	450
Цибуля ріпчаста	6393	5370
Гарбуз	20000	14000
Перець червоний мелений	40	40
Вода	2600	2600
Жир тваринний топлений харчовий або олія	60	60
Маса тіста	—	**48200**
Вихід	—	**100 шт. по 400 г або 200 шт. по 200 г**

Тісто готують, як у рец. № 15.40, додають жир або олію, дрібно нарізану ріпчасту цибулю, мелений червоний перець, підготовлений і подрібнений на м'ясорубці гарбуз. Замішують тісто, ділять на куски масою 482 або 241 г, формують коржі діаметра 280—300 або 160—180 мм і випікають у танурі або духовій шафі при температурі 230—240°С протягом 15—20 хв.

15.43. КОРЖІ "КАЛАМА" (КОРЖІ ЛИСТКОВІ)

Борошно пшеничне 1 сорту	—	12000
в тому числі на підпилення	—	360
Жир тваринний топлений харчовий	—	300
Сіль	—	300
Вода	—	6200
Маса тіста	—	**18500**
Олія (для смаження)	—	1500
Вихід	—	**100 шт. по 160 г**

З борошна, води й солі замішують тісто, яке після розстоювання тонко розкачують (завтовшки 1—1,5 мм), змащують жиром, накручують на качалку й нарізують на смужки. Отримані смужки розрізують навпіл і накладують одну на одну, кінці підгортають і розкачують корж завтовшки 10 мм, посередині роблять отвір діаметра 15—20 мм.

Коржі обсмажують з обох боків у казані в олії при температурі 180—200°С.

15.44. КАЛАМАЇ ШЄЗДОР (КОРЖІ ЛИСТКОВІ ІЗ ЦИБУЛЕЮ)

Борошно пшеничне	12000	12000
у тому числі на підпилення	360	360
Сіль	300	300
Вода	6000	6000
Жир тваринний топлений харчовий	300	300
Цибуля ріпчаста	2857	2400
Маса тіста	—	**20500**
Олія (для смаження)	1500	1500
Вихід	—	**100 шт. по 180 г**

Тісто (рец. № 15.40) тонко розкачують, змащують топленим жиром, посипають дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, скручують рулетом, складають у 3—4 ряди у вигляді клубочків, з яких розкачують коржі завтовшки 10 мм, і смажать з обох боків у казані в олії.

15.45. САМБУСАЇ КАДУГИ (ПИРІЖКИ ПЕЧЕНІ З ГАРБУЗОМ)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	6000	6000
в тому числі на підпилення	200	200
Дріжджі пресовані	300	300
Вода	2000	2000
Сіль	100	100
Маса тіста	—	**8000**
Для фаршу:		
Гарбуз	11000	7700
Цибуля ріпчаста	3600	3000
Жир-сирець (курдючний)	1500	1500
Сіль	100	100
Перець чорний мелений	10	10
Маса фаршу	—	**9000**
Маса напівфабрикату	—	**17000**
Жир (для змащування інвентарю й обладнання)	200	200
Олія (для змащування виробів)	300	300
Вихід	—	**100 шт. по 150 г**

Дріжджове тісто, приготовлене безопарним способом, ділять на коржі масою 80 г, на середину коржа кладуть 90 г фаршу, надають виробу трикутної або чотирикутної форми.

Для фаршу: підготовлений гарбуз протирають або дрібно нарізують, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, нарізаний кубиками курдючний жир-сирець, сіль, перець і обсмажують.

Випікають у танурі або духовій шафі при температурі 200—240°С протягом 15—20 хв. Готові вироби змащують олією.

15.46. САМБУСАЇ АЛАФИ (ПИРІЖКИ ПЕЧЕНІ ІЗ ЗЕЛЕННЮ)

Тісто № 1.436	—	10000
Кріп, кіндза (коріандр посівний) — зелень	6800	5000
М'ята перцева свіжа	3600	3000
Цибуля зелена	9400	7500
Жир-сирець курдючний	1000	1000
Маса фаршу	—	**13000**
Маса напівфабрикату	—	**23000**
Олія (для змащування інвентарю й обладнання)	200	200
Олія (для змащування виробів)	300	300
Вихід	—	**100 шт. по 200 г**

Дріжджове тісто (рец. № 1.436), приготовлене безопарним способом, ділять на коржі масою 100 г, на середину кладуть 130 г фаршу, краї защіпують і надають виробу трикутної форми.

Для фаршу: підготовлену зелень кропу або кінзи, м'яту шаткують і злегка припускають із додаванням дрібно нарізаної ріпчастої цибулі, солі й перцю. Охолоджують і додають нарізаний кубиками жир-сирець курдючний.

Випікають у танурі або духовій шафі при температурі 200—240°С протягом 15—20 хв. Готові вироби змащують олією.

15.47. БАУРСОК (КУЛЬКИ З ТІСТА)

	БРУТТО	НЕТТО
Борошно пшеничне	760	760
Вода	180	180
Яйця	3 шт.	120
Дріжджі пресовані	10	10
Сіль	10	10
Маса напівфабрикату	—	**1000**
Жир (для змащування інвентарю та обладнання)	20	20
Олія (для смаження)	90	90
Вихід	—	**1000**

Готове дріжджове тісто закачують у вигляді ковбасок (джгутів), після цього ділять їх на кусочки масою 20 г, формують у вигляді кульок, смажать в олії при температурі 180—190°С до світло-коричневого кольору.

Готові вироби подають по 50—100 г і посипають рафінадною пудрою (3 г на порцію).

15.48. САЛЛА (ВЕРГУНИ)

Борошно пшеничне	735	735
Цукор	40	40
Яйця	2 шт.	80
Вода	220	220
Сіль	10	10
Маса тіста	—	**1000**
Олія	350	350
Вихід	—	**1000**

З борошна, цукру, яєць, води й солі замішують тісто, тонко розкачують його (завтовшки 2 мм) і нарізують на смужки завширшки 30—40 мм. Смужки накручують на кінець качалки у вигляді спіралі, опускають у дуже розігріту олію й обсмажують до світло-коричневого кольору.

Готові вироби подають по 50—100 г і посипають рафінадною пудрою (3 г на порцію).

15.49. САНЗА (ЛОКШИНА СМАЖЕНА)

Борошно пшеничне	660	660
Цукор	175	175
Яйця	6 шт.	240
Маса тіста	—	**1000**
Олія	160	160
Вихід	—	**1000**

З борошна і яєць замішують тісто, після розстоювання тонко розкачують його (завтовшки 3—4 мм), нарізують локшину й смажать у розжареному жиру, підтримуючи з обох боків дерев'яними паличками для надання ниткам прямої рівної форми.

Готову санзу подають по 50—100 г і посипають рафінадною пудрою (3 г на порцію).

ДОДАТОК

Таблиця 1

Середні норми відходів та втрат при розбиранні туш залежно від їх категорії для підприємств громадського харчування, що працюють на сировині

(% до маси м'яса на кістках)

Найменування сировини	Категорія			
	I	II		III
Яловичина	26,4	29,5		—
Баранина котлетна (без ніжок)	28,5	33,8		—
Телятина (молочна)	34	—		—
Свинина	—	м'ясна 14,8	обрізна 16,6	жирна 12,8

Примітка. При розбиранні баранини та козлятини з ніжками відходи збільшуються на 1,3%.

Таблиця 2

Норми виходу крупнокускових напівфабрикатів і котлетного м'яса залежно від категорії туш для підприємств громадського харчування, що працюють на сировині

(% до маси м'яса на кістках)

Найменування напівфабрикатів	Категорія		
	I	II	III
1	2	3	4
	Яловичина		
Найдовший м'яз спини	1,7	2,1	—
спинна частина (товстий край)	1,6	1,7	—
поперекова частина (тонкий край)			
Тазостегнова частина	2,0	2,3	—
верхня	4,5	4,8	—
внутрішня	4,0	4,0	—
бокова	6,1	5,5	—
зовнішня			
Лопаткова частина	2,0	2,2	—
плечова	2,5	2,6	—
заплічна	2,0	1,7	—
Підлопаткова частина	2,8	2,5	—
Грудна частина (м'якоть)	4,1	—	—
Крайка	40,3	41,1	—
Котлетне м'ясо			
Вихід крупнокускових напівфабрикатів та котлетного м'яса	73,6	70,5	—

Примітка. Крайка з яловичини II категорії належить до котлетного м'яса.

Продовження табл. 2

1	2	3	4
Кістки	22,2	25,1	—
Сухожилля, хрящі	3,2	3,4	—
Технічні зачистки та втрати при розбиранні	0,5	0,5	—
Втрати при зберіганні	0,4	0,4	—
Втрати при нарізанні	0,1	0,1	—
Усього	**100,0**	**100,0**	—

	I кат. Телятина молочна	I кат. Баранина	II кат. або козлятина	
Корейка з реберною кісткою	8,0	10,5	9,7	—
в тому числі м'якоть	5,5	9,0	7,4	—
Тазостегнова частина	17,0	17,0	17,8	—
Лопаткова частина	5,5	7,6	8,0	—
Грудна частина з реберною кісткою	8,5	8,7	7,6	—
в тому числі м'якоть	6,0	6,7	5,4	—
Котлетне м'ясо	32,0	29,8	26,0	—
у тому числі: шийна частина (м'якоть)	—	4,8	4,5	—
обрізки	—	25,0	21,5	—
Вихід крупнокускових напівфабрикатів, котлетного м'яса при розбиранні корейки та грудної частини				
з реберною кісткою	—	73,6	69,1	—
без реберної кістки	66,0	70,1	64,6	—
Нирки та навколонирковий жир	—	1,4	1,6	—
Кістки при розбиранні корейки та грудної частини				
з реберною кісткою	—	22,3	25,8	—
без реберної кістки	—	25,8	30,3	—
Сухожилля, хрящі	—	1,6	2,4	—
Кістки та сухожилля	33,0	—	—	—
Технічні зачистки та втрати при розбиранні	1,0	0,5	0,5	—
Втрати при зберіганні	—	0,4	0,4	—
Втрати при нарізанні	—	0,2	0,2	—
Усього	**100,0**	**100,0**	**100,0**	—

Примітка. При надходженні баранини та козлятини з ніжками втрати збільшуються на 1,3%, а вихід котлетного м'яса зменшується на 1,3%.

Продовження табл. 2

1	2	3		4
		Свинина		
		II кат.		III кат.
		м'ясна	обрізна	жирна
Вирізка	—	0,7	0,8	0,6
Корейка з реберною кісткою	—	10,3	11,2	8,5
в тому числі м'якоть	—	9,3	10,2	7,7
Тазостегнова частина	—	14,0	18,5	14,0
Лопаткова частина	—	6,5	10,1	7,6
Грудна частина з реберною кісткою	—	9,2	10,3	7,8
в тому числі м'якоть	—	8,3	9,0	6,8
Шийна частина (м'якоть)	—	4,0	5,6	4,2
Котлетне м'ясо	—	28,8	29,2	21,9
Вихід крупнокускових напівфабрикатів і котлетного м'яса при розбиранні корейки та грудної частини				
з реберною кісткою	—	73,5	87,5	64,6
без реберної кістки	—	71,6	83,4	62,8
Шпик та обрізки шпику	—	13,6	—	24,4
Кістки при розбиранні корейки та грудної частини				
з реберною кісткою	—	11,5	13,0	9,8
без реберної кістки	—	13,4	15,3	11,6
Сухожилля та хрящі	—	0,6	0,5	0,4
Технічні зачистки та втрати при розбиранні	—	0,5	0,5	0,5
Втрати при зберіганні	—	0,2	0,2	0,2
Втрати при нарізанні	—	0,1	0,1	0,1
Усього	—	**100,0**	**100,0**	100,0

Примітки: 1. При розбиранні свинини в шкурі відходи у м'ясної свинини збільшуються на 7,5%, у жирної — на 6% за рахунок шкури, яка використовується для холодців та желе. При надходженні крупованої свинини вихід шкури становить 3,3% від маси туші.

2. Шпик (який отримується при розбиранні свинячої туші) завтовшки не менш як 3,5 см можна засолювати та використовувати для приготування холодних страв. Для засолювання кожну смужку шпику змочують у розсолі, натирають сіллю та укладають в ящики або чани, на дно яких насипають шар солі 1—1,5 см. Сіллю пересипають кожний шар шпику. Термін засолу — 20 діб. За такого способу засолу вихід шпику — 98%. Для покращання смакових властивостей шпик рекомендується натирати сіллю з додаванням часнику. Витрати солі становлять 8% від маси сировини.

Таблиця 3

Вміст кісток в окремих напівфабрикатах залежно від категорії

(% до маси напівфабрикату)

Найменування напівфабрикату	I	II			III
	Баранина		Свинина		
			м'ясна	обрізна	жирна
Корейка з реберною кісткою	14,3	23,7	9,7	8,9	9,4
Грудна частина з реберною кісткою	23,0	28,9	9,8	12,6	12,8

Таблиця 4

Вміст кісток різної харчової цінності в скелеті яловичих туш залежно від категорії

(% до загальної маси кісток)

Найменування кісток	Категорія	
	I	II
Трубчасті й тазові	45,0	48,0
Грудні	8,0	8,0
Хребтові	29,0	27,0
Реберні та лопаткові	18,0	17,0

Таблиця 5

Розрахунок витрат м'яса, виходу напівфабрикатів та готових виробів з яловичини, баранини й козлятини

Найменування сировини, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового оброблювання	Маса сировини брутто залежно від категорії, г		Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробляні, % до маси сировини нетто або напівфабрикату	Маса готового виробу, г
		I	II			
1	2	3	4	5	6	7
Яловичина						
Крупні куски	Варіння	43	45	32	38	20
Те саме	»	54	57	40	38	25
»	»	65	68	48	38	30
»	»	76	79	56	38	35
»	»	88	92	65	38	40
»	»	110	115	81	38	50
»	»	132	138	97	38	60
»	»	164	172	121	38	75
»	»	219	228	161	38	100
»	Тушкування	113	118	83	40	50
»	»	170	177	125	40	75
»	»	227	237	167	40	100
»	Смаження	105	109	77	35	50
»	»	156	163	115	35	75
»	»	209	218	154	35	100
Порційні куски (духова яловичина)	Тушкування	109	113	80*	40	48
Те саме	»	170	177	125*	40	75
»	»	227	237	167	40	100

Продовження табл. 5

1	2	3	4	5	6	7
Порційні куски натуральні (біфштекс, філе, лангет, антрекот та інші)	Смаження	109	113	80*	37	50
Те саме	»	170	177	125*	37	79
»	»	216	226	159	37	100
Дрібні куски (азу, гуляш, піджарка)	Тушкування	107	112	79	37	50
Те саме	»	162	169	119	37	75
»	»	216	226	159	37	100
Дрібні куски (шашлик, бефстроганов)	Смаження	107	112	79	37	50
Те саме	»	162	169	119	37	75
»	»	216	226	159	37	100
Баранина, козлятина						
Крупні куски	Варіння	43	47	31	36	20
Те саме	»	55	59	39	36	25
»	»	66	71	47	36	30
»	»	77	83	55	36	35
»	»	88	95	63	36	40
»	»	109	118	78	36	50
»	»	131	142	94	36	60
»	»	164	177	117	36	75
»	»	218	236	156	36	100
»	Тушкування	110	119	79	37	50
»	»	166	180	119	37	75
»	»	222	240	159	37	100
»	Смаження	110	119	79	37	50
»	»	166	180	119	37	75
»	»	222	240	159	37	100
Порційні куски (баранина духова)	Тушкування	112	121	80*	37	50
Те саме	»	175	189	125*	37	79
»	»	222	240	159	37	100
Порційні куски натуральні (ескалоп)	Смаження	112	121	80*	37	50
Те саме	»	175	189	125*	37	79
»	»	222	240	159	37	100
Порційні куски натуральні з кісткою (котлети натуральні)	»	112	121	80[1]*	37	50[1]
Те саме	»	158	171	113+12[2]*	37	71+12[2]
»	»	222	240	159+12[2]	37	100+12[2]
Дрібні куски (плов)	Тушкування	99	107	71	30	50
Те саме	»	150	162	107	30	75
»	»	200	216	143	30	100
Дрібні куски з кісткою (рагу)	»	96	104	86[3]	30	60[3]
Те саме	»	144	156	129[3]	30	90[3]
Дрібні куски (шашлик)	Смаження	110	119	79	37	50
Те саме	»	166	180	119	37	75
»	»	222	240	159	37	100

[1] Масу котлет вказано без кістки.
[2] Реберна кістка завдовжки не більш як 80 мм масою приблизно 12 г (з баранини).
[3] Масу нетто рагу з баранини вказано з урахуванням вмісту 20% кісток.

* Масу напівфабрикатів вказано за промисловою рецептурою.

Таблиця 6

Розрахунок витрат м'яса, виходу напівфабрикатів та готових виробів із свинини

Найменування сировини, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового оброблляння	Маса сировини брутто залежно від її виду, г			Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробляні, % до маси сировини нетто або напівфабрикату	Маса готового виробу, г
		м'ясна	обріэана	жирна			
Крупні куски	Варіння	39	40	38	33	40	20
Те саме	»	49	50	48	42	40	25
»	»	59	60	57	50	40	30
»	»	68	70	67	58	40	35
»	»	79	80	77	67	40	40
»	»	97	100	95	83	40	50
»	»	117	120	115	100	40	60
»	»	147	150	143	125	40	75
»	»	196	200	192	167	40	100
»	Тушкування	87	89	85	74	32	50
»	»	129	132	126	110	32	75
»	»	173	176	169	147	32	100
»	Смаження	87	89	85	74	32	50
»	»	129	132	126	110	32	75
»	»	173	176	169	147	32	100
Порційні куски з кісткою (котлети натуральні)	Припускання	94	96	92	80[1]*	40	48[1]
Те саме	»	123	126	120	105+20[2]*	40	63+20[2]
»	»	244	249	239	208+20[2]	40	125+20[2]
Порційні куски (свинина духова)	Тушкування	94	96	92	80*	32	54
Те саме	»	147	150	143	125*	32	85
»	»	173	176	169	147	32	100
Порційні куски натуральні (ескалоп)	Смаження	94	96	92	80*	32	54
Те саме	»	147	150	143	125*	32	85
»	»	173	176	169	147	32	100
Порційні куски натуральні з кісткою (котлети натуральні)	»	94	96	92	80[1]*	32	54[1]
Те саме	»	123	126	120	105+20[2]*	32	71+20[2]
»	»	173	176	169	147+20[2]	32	100+20[2]
Дрібні куски (гуляш)	Тушкування	87	89	85	74	32	50
Те саме	»	129	132	126	110	32	75
»	»	173	176	169	147	32	100
Дрібні куски (шашлик, піджарка)	Смаження	87	89	85	74	32	50
Те саме	»	129	132	126	110	32	75
»	»	173	176	169	147	32	100

[1] Масу котлет вказано без кістки.
[2] Реберна кістка завдовжки не більш як 80 мм масою приблизно 20 г.

* Масу напівфабрикатів указано за промисловою рецептурою.

Таблиця 7

Розрахунок витрат м'яса, виходу готових виробів із поросятини

Найменування сировини, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового обробляння	Маса сировини брутто, г	Відходи при холодному обробляннi, %	Маса сировини нетто, г	Втрати при тепловому обробляннi, % до маси сировини нетто	Маса готового виробу, г
Порося ціле	Варіння	125	20	100	25	75
Те саме	»	166	20	133	25	100
»	»	209	20	167	25	125
»	»	250	20	200	25	150
»	Смаження	134	20	107	30	75
»	»	179	20	143	30	100
»	»	268	20	214	30	150

Таблиця 8

Розрахунок витрат м'яса, виходу напівфабрикатів та готових виробів із телятини I категорії (молочної)

Найменування сировини, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового обробляння	Маса сировини брутто, г	Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробляннi, % до маси сировини нетто або напівфабрикату	Маса готового виробу, г
1	2	3	4	5	6
Крупні куски телятини	Варіння	47	31	36	20
Те саме	»	59	39	36	25
»	»	71	47	36	30
»	»	83	55	36	35
»	»	95	63	36	40
»	»	118	78	36	50
»	»	142	94	36	60
»	»	177	117	36	75
»	»	236	156	36	100

Продовження табл. 8

1	2	3	4	5	6
Крупні куски телятини	Смаження	120	79	37	50
Те саме	»	180	119	37	75
»	»	241	159	37	100
Порційні куски з кісткою (котлети натуральні)	Припускання	121	80[1]*	36	51[1]
Те саме	»	159	105+20[3]*	36	67+20[3]
»	»	295	195+20[3]	36	125+20[3]
Порційні куски натуральні (ескалоп)	Смаження	121	80*	37	50
Те саме	»	189	125*	37	79
»	»	241	159	37	100
Порційні куски натуральні з кісткою (котлети натуральні)	»	121	80[1]*	37	50[1]
Те саме	»	159	105+20[2]*	37	66+20[2]
»	»	241	159+20[2]	37	100+20[2]
Дрібні куски (бефстроганов та інші)	Смаження	120	79	37	50
Те саме	»	180	119	37	75
»	»	241	159	37	100

[1] Масу котлет вказано без кістки.
[2] Реберна кістка завдовжки не більш як 80 мм масою приблизно 20 г.

* Масу напівфабрикатів указано за промисловою рецептурою.

Таблиця 9

Розрахунок витрат м'яса, виходу напівфабрикатів та готових виробів із вирізки, замороженої блоками

Найменування сировини, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового обробляння	Маса сировини брутто, г	Відходи при холодному обробляннi, %	Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробляннi, % до маси сировини нетто або напівфабрикату	Маса готового виробу, г
Вирізка цілим куском (ростбіф)	Смаження	91	15[1]	77	35	50
Те саме	»	135	15[1]	115	35	75
»	»	181	15[1]	154	35	100
Порційні та дрібні куски (біфштекс, філе, лангет, бефстроганов, шашлик)	»	94	15[1]	80*	37	50
Те саме	»	147	15[1]	125*	37	79
»	»	187	15[1]	159	37	100

[1] Втрати на розморожування та відходи на зачистку.

* Масу напівфабрикатів указано за промисловою рецептурою.

Таблиця 10

Напівфабрикати[1] з яловичини, свинини, баранини, телятини. Розрахунок витрат сировини та виходу готових виробів

Найменування напівфабрикатів	Маса сировини брутто залежно від категорії, г			Маса додаткових продуктів нетто, г															
	I	II	III	Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Шпик свинячий несолений	Жир-сирець свинячий або яловичий, або обрізки шпику не солоні	Цибуля ріпчаста свіжа	Сухарі панірувальні	Яйця	Хліб	Вода	Сіль	Перець чорний або білий мелений	Свинина (котлетне м'ясо)	Свинина жилована жирна	Маса напівфабрикату, г	Маса жиру для смаження напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробляні, % до маси напівфабрикату	Маса готового виробу, г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яловичина																			
Біфштекс	109	113	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	5	37	50
Те саме	170	177	—	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	7	37	79
Яловичина духова	109	113	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	—	40	48
Те саме	170	177	—	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	—	40	75
Лангет	109	113	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	5	37	50
»	170	177	—	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	7	37	79
Антрекот	109	113	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	5	37	50
»	170	177	—	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	7	37	79
Ромштекс	95	99	—	70	—	—	—	9[4]	3	—	—	0,08	0,02	—	—	80	6	27	58
»	149	156	—	110	—	—	—	15[4]	5	—	—	0,13	0,04	—	—	125	10	27	91
Дрібнокускові напівфабрикати:																			
Бефстроганов, піджарка, азу, гуляш	1359	1418	—	1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000	—	—	—
Суповий набір	679	709	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000[5]	—	—	—
Біфштекс січений	82	85	—	60	9	—	—	—	—	—	5,07	0,9	0,03	—	—	75	5	30	53
Те саме	109	113	—	80	12	—	—	—	—	—	6,76	1,2	0,04	—	—	100	7	30	70
Із котлетної маси:																			
Котлети московські	34	35	—	25	—	4,47	0,5	2	—	7	10,4	0,6	0,03	—		50	2	19	41
Те саме	68	71	—	50	—	8,94	1,0	4	—	14	20,8	1,2	0,06	—		100	5	19	81
Котлети домашні	24	26	—	18	—	1,0	1,0	2	0,5	6,5	10,0	0,6	0,05	—	10,35	50	2	19	41
Те саме	49	51	—	36	—	2,0	2,0	4	1,0	13,0	20,0	1,2	0,1	—	20,7	100	5	19	81
»	19	20	—	14	—	—	1,0	2	1,0	6,5	10,0	0,6	0,05	—	14,85	50	2	19	41
»	38	40	—	28	—	—	2,0	4	2,0	13,0	20,0	1,2	0,1	—	29,7	100	5	19	81
Баранина, козлятина																			
Котлети натуральні	112	121	—	80[2]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80[2]	5	37	50
Те саме	158	171	—	125[3]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125[3]	7	37	71+12[3]
Баранина духова	112	121	—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	—	37	50
Те саме	175	189	—	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	—	37	79
Котлети відбивні	98	106	—	70[2]	—	—	—	9[4]	3	—	—	0,08	0,02	—	—	80[2]	6	30	56
Те саме	137	148	—	110[3]	—	—	—	15[4]	5	—	—	0,13	0,04	—	—	125[3]	10	30	79+12[3]
Шніцелі	98	106	—	70	—	—	—	9[4]	3	—	—	0,08	0,02	—	—	80[2]	6	30	56
»	154	166	—	110	—	—	—	15[4]	5	—	—	0,13	0,04	—	—	125[3]	10	30	88
Дрібнокускові напівфабрикати:																			
Шашлик, плов	1399	1511	—	1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000	—	—	—
Рагу	1119	1208	—	1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000	—	—	—
Набір суповий	699	755	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000[5]	—	—	—
Свинина		м'ясна обрізна		жирна															
Ескалоп	—	94	96	92	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	5	32	54
»	—	147	150	143	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	7	32	85
Котлети натуральні	—	94	96	92	80[2]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80[2]	5	32	54
Те саме	—	123	126	120	125[3]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125[3]	7	32	71+20[3]
Свинина духова	—	94	96	92	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	—	32	54
»	—	147	150	143	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	—	32	85
Котлети відбивні	—	82	84	80	70[2]	—	—	—	9[4]	3	—	—	0,08	0,02	—	—	80	6	27	58
Те саме	—	106	108	103	110[3]	—	—	—	15[4]	5	—	—	0,13	0,04	—	—	1253	10	27	77+20[3]
Шніцелі	—	82	84	80	70	—	—	—	9[4]	3	—	—	0,08	0,02	—	—	80	6	27	58
»	—	129	132	126	110	—	—	—	15[4]	5	—	—	0,13	0,04	—	—	125	10	27	91

Продовження табл. 10

1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Дрібнокускові напівфабрикати:																				
Гуляш, піджарка, шашлик	—	1174	1147	1147	1000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000	—	—	—
Рагу	—	587	600	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000[5]	—	—	—
Рагу по-домашньому	—	1056	1079	1032	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1000[6]	—	—	—
З котлетної маси:																				
Котлети по-київськи	—	31	32	30	26,37	—	2	1,5	2	—	7	10,5	0,6	0,03	—	—	50	2	19	41
Те саме	—	62	63	60	52,74	—	4	3	4	—	14	21	1,2	0,03	—	—	100	5	19	81
Телятина I категорії (молочна)																				
Ескалоп	121	—		—	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80	5	37	50
»	189	—		—	125	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125	7	37	79
Котлети натуральні	121	—		—	80[2]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	80[2]	5	37	50
Те саме	159	—		—	125[3]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	125[3]	7	37	66+20[3]
Котлети відбивні	106	—		—	70[2]	—	—	—	9[4]	3	—	—	0,08	0,02	—	—	802	6	27	58
Те саме	136	—		—	110[3]	—	—	—	15[4]	5	—	—	0,13	0,04	—	—	1253	10	27	77+20[3]
Шніцелі	106	—		—	70	—	—	—	9[4]	3	—	—	0,08	0,02	—	—	80	6	27	58
»	167	—		—	110	—	—	—	15[4]	5	—	—	0,13	0,04	—	—	125	10	27	91

[1] За рецептурами ОСТ 49 208—84 "Полуфабрикаты мясные натуральные", ОСТ 49 121—84 "Полуфабрикаты мясные рубленые".
[2] Масу котлет вказано без кістки.
[3] У тому числі реберна кістка завдовжки не більш як 80 мм, масою приблизно 12 г (з баранини) та 20 г (зі свинини або телятини).
[4] Норму сухарів указано з урахуванням витрат на підсипку тари.
[5] Маса напівфабрикату з наявністю приблизно 50% м'яса й жиру та 50% кісток.
[6] Маса напівфабрикату з вмістом кісток не більш як 10%.

Таблиця 11

Розрахунок витрат субпродуктів, ковбасних виробів та свинокопчень, виходу напівфабрикатів та готових виробів

1	2	3	4	5	6	7
Найменування сировини та продуктів, термічний стан, способи промислового розбирання та кулінарного оброблювання	Спосіб теплового обробляння	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному оброблянні, % до маси сировини брутто	Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Втрати при тепловому оброблянні, % до маси сировини нетто або напівфабрикату	Вихід готового виробу, г
Субпродукти	Варіння	100	—	100	75[2]	25
Голова яловича[1]	»	140	—	140	75[2]	35
Те саме	»	200	—	200	75[2]	50
»	»	300	—	300	75[2]	75
»	»	400	—	400	75[2]	100
»	»	500	—	500	75[2]	125
Голова яловича(дрібними кусками)	Тушкування	253	68	81	38	50
Те саме	»	378	68	121	38	75
»	»	503	68	161	38	100
Голова свиняча (без мозку)	Варіння	57	2	56	55[2]	25
Те саме	»	80	2	78	55[2]	35
»	»	113	2	111	55[2]	50
»	»	170	2	167	55[2]	75
»	»	227	2	222	55[2]	100
»	»	284	2	278	55[2]	125
Голова баранича (без язика та мозку)[3]	»	143	—	143	65[2]	50
Те саме	»	214	—	214	65[2]	75
»	»	286	—	286	65[2]	100
Путовий суглоб яловичий	»	147	—	147	66[2]	50
Те саме	»	221	—	221	66[2]	75
»	»	294	—	294	66[2]	100
Ноги свинячі	»	110	—	110	11+49[4]	50
Те саме	»	165	—	165	11+49[4]	75
»	»	220	—	220	11+49[4]	100
Ноги баранячі	»	119	—	119	58[2]	50
Те саме	»	179	—	179	58[2]	75
»	»	238	—	238	58[2]	100
Мозок охолоджений	»	54	13	47	25	35
Те саме	»	77	13	67	25	50
»	»	115	13	100	25	75
»	»	153	13	133	25	100
Мозок морожений	»	84	20	67	25	50
Те саме	»	125	20	100	25	75
»	»	166	20	133	25	100

Продовження табл. 11

1	2	3	4	5	6	7
Язики яловичі охолоджені	Варіння	32	—	32	$27+14^5$	20
Те саме	»	40	—	40	$27+14^5$	25
»	»	48	—	48	$27+14^5$	30
»	»	56	—	56	$27+14^5$	35
»	»	64	—	64	$27+14^5$	40
»	»	80	—	80	$27+14^5$	50
»	»	96	—	96	$27+14^5$	60
»	»	119	—	119	$27+14^5$	75
»	»	159	—	159	$27+14^5$	100
Язики яловичі морожені	»	34	—	34	$31+14^5$	20
Те саме	»	42	—	42	$31+14^5$	25
»	»	51	—	51	$31+14^5$	30
»	»	59	—	59	$31+14^5$	35
»	»	67	—	67	$31+14^5$	40
»	»	84	—	84	$31+14^5$	50
»	»	101	—	101	$31+14^5$	60
»	»	126	—	126	$31+14^5$	75
»	»	169	—	169	$31+14^5$	100
Язики свинячі та телячі охолоджені	»	32	—	32	$29+12^5$	20
Те саме	»	40	—	40	$29+12^5$	25
»	»	48	—	48	$29+12^5$	30
»	»	56	—	56	$29+12^5$	35
»	»	64	—	64	$29+12^5$	40
»	»	80	—	80	$29+12^5$	50
»	»	96	—	96	$29+12^5$	60
»	»	120	—	120	$29+12^5$	75
»	»	160	—	160	$29+12^5$	100
Язики свинячі та телячі морожені	»	34	—	34	$33+12^5$	20
Те саме	»	42	—	42	$33+12^5$	25
»	»	51	—	51	$33+12^5$	30
»	»	59	—	59	$33+12^5$	35
»	»	68	—	68	$33+12^5$	40
»	»	85	—	85	$33+12^5$	50
»	»	102	—	102	$33+12^5$	60
»	»	127	—	127	$33+12^5$	75
»	»	170	—	170	$33+12^5$	100
Язики баранячі охолоджені	»	37	—	37	$35+17^5$	20
Те саме	»	46	—	46	$35+17^5$	25
»	»	56	—	56	$35+17^5$	30
»	»	65	—	65	$35+17^5$	35
»	»	74	—	74	$35+17^5$	40
»	»	93	—	93	$35+17^5$	50
»	»	111	—	111	$35+17^5$	60
»	»	139	—	139	$35+17^5$	75
»	»	185	—	185	$35+17^5$	100
Язики баранячі морожені	»	38	—	38	$37+17^5$	20
Те саме	»	48	—	48	$37+17^5$	25
»	»	57	—	57	$37+17^5$	30
»	»	67	—	67	$37+17^5$	35
»	»	76	—	76	$37+17^5$	40
»	»	96	—	96	$37+17^5$	50
»	»	115	—	115	$37+17^5$	60
»	»	143	—	143	$37+17^5$	75
»	»	191	—	191	$37+17^5$	100
Нирки яловичі охолоджені	»	30	7	28	47	15
Те саме	»	41	7	38	47	20
»	»	51	7	47	47	25

Продовження табл. 11

1	2	3	4	5	6	7
Нирки яловичі охолоджені	Варіння	71	7	66	47	35
Те саме	»	101	7	94	47	50
»	»	153	7	142	47	75
»	»	203	7	189	47	100
»	Смаження	101	7	94	47	50
»	»	153	7	142	47	75
»	»	203	7	189	47	100
Нирки яловичі морожені	Варіння	36	14	31	52	15
Те саме	»	49	14	42	52	20
»	»	60	14	52	52	25
»	»	85	14	73	52	35
»	»	121	14	104	52	50
»	»	181	14	156	52	75
»	»	242	14	208	52	100
»	Смаження	121	14	104	52	50
»	»	181	14	156	52	75
»	»	242	14	208	52	100
Нирки свинячі, баранячі, телячі охолоджені	Варіння	29	2	28	47	15
Те саме	»	39	2	38	47	20
»	»	48	2	47	47	25
»	»	67	2	66	47	35
»	»	96	2	94	47	50
»	»	145	2	142	47	75
»	»	193	2	189	47	100
»	Смаження	85	2	83	40	50
»	»	128	2	125	40	75
»	»	170	2	167	40	100
Нирки свинячі, баранячі, телячі морожені	Варіння	34	10	31	52	15
Те саме	»	47	10	42	52	20
»	»	58	10	52	52	25
»	»	81	10	73	52	35
»	»	116	10	104	52	50
»	»	173	10	156	52	75
»	»	231	10	208	52	100
»	Смаження	101	10	91	45	50
»	»	151	10	136	45	75
»	»	202	10	182	45	100
Печінка яловича охолоджена, дрібними кусками	Тушкування та смаження	74	7	69	28	50
Те саме	Те саме	112	7	104	28	75
»	»	149	7	139	28	100
Те саме, порційними кусками	»	71	7	$66/69^6$	28	50
»	»	106	7	$99/104^7$	28	75
»	»	143	7	$133/139^8$	28	100
Печінка яловича морожена, дрібними кусками	»	89	17	74	32	50
Те саме	»	133	17	110	32	75
»	»	177	17	147	32	100
Те саме, порційними кусками	»	86	17	$71/74^6$	32	50
»	»	127	17	$105/110^7$	32	75
»	»	170	17	$141/147^8$	32	100
Печінка свиняча, бараняча, теляча охолоджена, дрібними кусками	»	72	5	68	27	50

Продовження табл. 11

1	2	3	4	5	6	7
Печінка свиняча, бараняча, теляча охолоджена, дрібними кусками	Тушкування та смаження	108	5	103	27	75
Те саме	Те саме	144	5	137	27	100
Те саме, порційними кусками	»	68	5	65/68[6]	27	50
»	»	103	5	98/103[7]	27	75
»	»	138	5	131/137[8]	27	100
Печінка свиняча, бараняча, теляча морожена, дрібними кусками	»	84	12	74	32	50
Те саме	»	125	12	110	32	75
»	»	167	12	147	32	100
Те саме, порційними кусками	»	81	12	71/74[6]	32	50
»	»	119	12	105/110[7]	32	75
»	»	160	12	141/147[8]	32	100
Серце охолоджене	Варіння та тушкування	48	9	44	43	25
Те саме	Те саме	67	9	61	43	35
»	»	97	9	88	43	50
»	»	145	9	132	43	75
»	»	192	9	175	43	100
Серце морожене	Варіння та тушкування	49	15	42	40	25
Те саме	Те саме	68	15	58	40	35
»	»	98	15	83	40	50
»	»	147	15	125	40	75
»	»	196	15	167	40	100
Легені	Варіння	38	8	35	28	25
»	»	75	8	69	28	50
»	»	113	8	104	28	75
»	»	151	8	139	28	100
»	Тушкування	84	8	77	35	50
»	»	125	8	115	35	75
»	»	167	8	154	35	100
Вим'я яловиче охолоджене	Варіння	36	—	36	45	20
Те саме	»	45	—	45	45	25
»	»	64	—	64	45	35
»	»	91	—	91	45	50
»	»	136	—	136	45	75
»	»	182	—	182	45	100
Рубці	»	47	5	45	45	25
»	»	96	5	91	45	50
»	»	143	5	136	45	75
»	»	192	5	182	45	100
Губи яловичі	»	143	—	143	30	100
Вуха	»	111	—	111	10	100
Хвости яловичі	»	89	20	71	30	50
Те саме	»	134	20	107	30	75
»	»	179	20	143	30	100
Ковбасні вироби та свинокопченості						
Сосиски (молочні, любительські, свинячі, російські, яловичі, баранячі)	»	21	2,5	20	—	20
Те саме	»	26	2,5	25	—	25
»	»	31	2,5	30	—	30
»	»	41	2,5	40	—	40
»	»	51	2,5	50	—	50
»	»	77	2,5	75	—	75
»	»	103	2,5	100	—	100

Продовження табл. 11

1	2	3	4	5	6	7
Сосиски (молочні, любительські, свинячі, російські, яловичі, баранячі)	Смаження	57	2,5	56	10	50
Те саме	»	85	2,5	83	10	75
»	»	114	2,5	111	10	100
Сардельки (яловичі, свинячі)	Варіння	21	2,5	20	—	20
Те саме	»	26	2,5	25	—	25
»	»	31	2,5	30	—	30
»	»	41	2,5	40	—	40
»	»	51	2,5	50	—	50
»	»	77	2,5	75	—	75
»	»	103	2,5	100	—	100
Те саме (цілими)	Смаження	55	2,5	54	8	50
»	»	84	2,5	82	8	75
»	»	112	2,5	109	8	100
Те саме (розрізані уздовж)	»	61	2,5	59	15	50
»	»	90	2,5	88	15	75
»	»	121	2,5	118	15	100
Конбаса варена	Варіння	21	3	20	—	20
Те саме	»	26	3	25	—	25
»	»	52	3	50	—	50
»	»	77	3	75	—	75
»	»	103	3	100	—	100
»	Смаження	58	3	56	10	50
»	»	86	3	83	10	75
»	»	114	3	111	10	100
Окорок копчено-варений та варений (зі шкурою та кістками) тамбовський, воронезький	Варіння	26	24	20	—	20
Те саме	»	33	24	25	—	25
»	»	46	24	35	—	35
»	»	66	24	50	—	50
»	»	99	24	75	—	75
»	»	132	24	100	—	100
»	Смаження	74	24	56	10	50
»	»	109	24	83	10	75
»	»	146	24	111	10	100
Окорок копчено-варений та варений (без шкури з кістками) тамбовський	Варіння	25	20	20	—	20
Те саме	»	31	20	25	—	25
»	»	44	20	35	—	35
»	»	63	20	50	—	50
»	»	94	20	75	—	75
»	»	125	20	100	—	100
»	Смаження	70	20	56	10	50
»	»	104	20	83	10	75
»	»	139	20	111	10	100
Окорок сирокопчений (зі шкурою та кістками) сибірський, тамбовський, воронезький, лопатка	Варіння	31	—	31	15+24[9]	20
Те саме	»	39	—	39	15+24[9]	25
»	»	54	—	54	15+24[9]	35
»	»	77	—	77	15+24[9]	50
»	»	116	—	116	15+24[9]	75
»	»	155	—	155	15+24[9]	100
Рулет копчено-варений (зі шкурою та кістками) ленінградський, ростовський	»	23	12	20	—	20

Продовження табл. 11

1	2	3	4	5	6	7
Рулет копчено-варений (зі шкурою та кістками) ленінградський, ростовський	Варіння	28	12	25	—	25
Те саме	»	40	12	35	—	35
»	»	57	12	50	—	50
»	»	85	12	75	—	75
»	»	114	12	100	—	100
Рулет копчено-варений (зі шкурою та кістками) ленінградський, ростовський	Смаження	64	12	56	10	50
Те саме	»	94	12	83	10	75
»	»	126	12	111	10	100
Рулет варений (зі шкурою, без кісток) ленінградський, ростовський	Варіння	22	8	20	—	20
Те саме	»	27	8	25	—	25
»	»	38	8	35	—	35
»	»	54	8	50	—	50
»	»	82	8	75	—	75
»	»	109	8	100	—	100
»	Смаження	61	8	56	10	50
»	»	90	8	83	10	75
»	»	121	8	111	10	100
Корейка копчена (зі шкурою, без кісток)	Варіння	23	—	23	5+7[9]	20
Те саме	»	28	—	28	5+7[9]	25
»	»	40	—	40	5+7[9]	35
»	»	57	—	57	5+7[9]	50
»	»	85	—	85	5+7[9]	75
»	»	113	—	113	5+7[9]	100
Корейка копчена (без шкури та кісток)	»	26	—	26	5+20[9]	20
Те саме	»	33	—	33	5+20[9]	25
»	»	46	—	46	5+20[9]	35
»	»	66	—	66	5+20[9]	50
»	»	99	—	99	5+20[9]	75
»	»	132	—	132	5+20[9]	100
Грудинка копчена (зі шкурою, без кісток)	»	23	—	23	5+8[9]	20
Те саме	»	29	—	29	5+8[9]	25
»	»	40	—	40	5+8[9]	35
»	»	57	—	57	5+8[9]	50
»	»	86	—	86	5+8[9]	75
»	»	114	—	114	5+8[9]	100
Грудинка копчена (без шкури та кісток)	»	27	—	27	5+22[9]	20
Те саме	»	34	—	34	5+22[9]	25
»	»	47	—	47	5+22[9]	35
»	»	67	—	67	5+22[9]	50
»	»	101	—	101	5+22[9]	75
»	»	135	—	135	5+22[9]	100

Продовження табл. 11

1	2	3	4	5	6	7
Бекон солоний (з кісткою)	»	24	—	24	5+13[9]	20
Те саме	»	30	—	30	5+13[9]	25
»	»	42	—	42	5+13[9]	35
»	»	60	—	60	5+13[9]	50
»	»	91	—	91	5+13[9]	75
»	»	121	—	121	5+13[9]	100

[1] Голови, що надходять без губ та щоковини, ураховуються як кістки.

[2] Втрати при тепловому оброблянні та відходи й втрати при розбиранні на м'якоть після варіння.

[3] При надходженні голів з язиками останні становлять 6—7% від маси брутто.

[4] 11% — втрати при тепловому оброблянні, 49% — відходи та втрати при розбиранні на м'якоть після варіння.

[5] 27, 31, 29, 33, 35, 37% — втрати при варінні, 14, 12, 17% — відходи та втрати при зачищенні.

[6] У знаменнику указано масу напівфабрикату з урахуванням 3 г борошна пшеничного для обкачування.

[7] У знаменнику указано масу напівфабрикату з урахуванням 5 г борошна пшеничного для обкачування.

[8] У знаменнику указано масу напівфабрикату з урахуванням 6 г борошна пшеничного для обкачування.

[9] 15 та 5% — втрати при варінні; 24, 20, 22, 13% — відходи та втрати при розбиранні на шкуру, кістки та порціюванні, масу яких віднесено до маси варених продуктів; 7—8% — відходи на кістки, масу яких віднесено до маси варених продуктів, а також втрати при нарізанні.

Примітка. При тепловому оброблянні субпродуктів дрібними та порційними кусками втрати під час нарізання включено в норми відходів та втрат при холодному обробляні; при тепловому оброблянні субпродуктів цілими втрати під час нарізання включено до втрат при тепловому оброблянні.

До відходів та втрат при холодному оброблянні належать: у ковбасних виробів — оболонка, зачищення; у сосисок та сардельок — штучна оболонка, зачищення напливів, зламані батончики тощо; у копченостей, окороків, рулетів — шкура, кістки з прилеглими сухожиллями, зачищення завітреної та підсохлої поверхні кірочки. Втрати під час нарізання ковбасних виробів та свинокопченостей включено у норми відходів та втрат при холодному оброблянні.

Таблиця 12

Норми виходу топлених жирів

(% до маси жиру-сирцю)

Найменування жиру	Вихід топленого жиру	Вихід шкварок	Втрати при перетоплюванні
Яловичий, баранячий	75	8—10	17—15
Свинячий	80	7—9	13—11
Курячий (внутрішній)	86	6	8
Гусячий, качиний (внутрішній)	80	7—9	13—11

Примітка. Норми виходу топленого курячого жиру вказано за умови попереднього подрібнення на м'ясорубці; втрати при перетоплюванні включають втрати при подрібненні на м'ясорубці.

Таблиця 13

Норми виходу тушки, відходів та харчових оброблених субпродуктів при розбиранні сільськогосподарської птиці

(% до маси птиці брутто)

Найменування птиці та спосіб промислового обробляння	I категорія					II категорія				
			у тому числі					у тому числі		
	Вихід тушки, підготовленої до кулінарного обробляння	Усього субпродуктів, відходів та втрат	харчові оброблені субпродукти, у тому числі шкіра шиї[1]	внутрішній жир	технічні відходи та втрати	Вихід тушки, підготовленої до кулінарного обробляння	Усього субпродуктів, відходів та втрат	харчові оброблені субпродукти, у тому числі шкіра шиї[1]	внутрішній жир	технічні відходи та втрати
Кури[2]										
напіввипотрошені	68,6	31,4	20,6	5,0	5,8	66,3	33,7	23,2	3,8	6,7
випотрошені	88,5	11,5	6,2	5,3	—	89,7	10,3	6,3	4,0	—
Курчата:										
напіввипотрошені	71,8	28,2*	17,5*	1,7	9,0	70,0	30,0*	19,9*	0,9	9,2
випотрошені	97,6	2,4*	—	2,4	—	98,7	1,3*	—	1,3	—
Бройлери-курчата:										
напіввипотрошені	73,9	26,1*	14,9*	1,1	10,1	71,9	28,1*	15,7*	0,8	11,6
Індички:										
напіввипотрошені	74,1	25,9	18,5	1,4	6,0	73,5	26,5	19,5	0,6	6,4
випотрошені	91,8	8,2	6,5	1,7	—	92,6	7,4	6,6	0,8	—
Гуси:										
напіввипотрошені	70,0	30,0	23,0	—	7,0	66,0	34,0	27,0	—	7,0
випотрошені	88,0	12,0	9,0	—	3,0	85,0	15,0	10,0	—	5,0
Качки:[2]										
напіввипотрошені	66,0	34,0	26,0	2,6	5,4[3]	62,7	37,3	28,2	1,5	7,6[3]
випотрошені	88,1	11,9	8,3	2,6	1,0[3]	88,1	11,9	9,4	1,5	1,0[3]
Каченята:										
напіввипотрошені	65,3	34,7	27,4	1,5	5,8[3]	63,9	36,1	29,0	1,1	6,0[3]
випотрошені	88,9	11,1	8,1	2,0	1,0[3]	89,2	10,8	8,3	1,5	1,0[3]

[1] Див. ОСТ 49 138—85; ОСТ 28.7—79; ОСТ 28.9—79.

[2] Див. технологічну інструкцію до ОСТ 49 138—85 та ОСТ 10—02—01—05—87.

[3] У технічні відходи та втрати в качок та каченят включено втрати на обпалювання.

При надходженні від промисловості випотрошених тушок птиці з нирками та легенями технічні відходи становлять: для курей — 1,4 та 1,7%; для індичок — 1,0 та 1,9%; для качок — 2,0 та 2,4%; для курчат — 1,6 та 1,7%; для каченят — 1,8 та 2,0% відповідно для I та II категорій, а норма виходу тушки, підготовленої до кулінарного обробляння, зменшується на вказаний відсоток відходів залежно від виду птиці.

При видаленні куприкової залози технічні відходи збільшуються: для курей – на 0,2 та 0,3%, 0,3 та 0,4%; для качок – на 0,7 та 0,8%, 0,9 та 1,0%; для каченят – на 0,6 та 0,7%, 0,8 та 0,9% відповідно для напіввипотрошеної та випотрошеної птиці I та II категорій, а норма виходу тушки, підготовленої до кулінарного обробляння, зменшується на вказаний процент відходів залежно від виду птиці.

У випотрошених тушок залишок кістки ноги вижче заплюсневого суглоба не видаляється, якщо він не перевищує 2 см.

* До харчових оброблених субпродуктів з курчат та бройлерів-курчат не включено шкіру шиї, оскільки вона залишається при тушці.

Таблиця 14

Норми виходу м'якоті при розбиранні сільськогосподарської птиці

(% до маси птиці брутто)

Найменування птиці та спосіб промислового обробляння	I категорія		II категорія	
	М'якоть зі шкірою	М'якоть без шкіри	М'якоть зі шкірою	М'якоть без шкіри
Кури:				
напіввипотрошені	47	34	48	36
випотрошені	60	43	62	46
Індички:				
напіввипотрошені	56	47	49	41
випотрошені	70	59	62	52
Бройлери-курчата: напіввипотрошені	43	32	41	31
Гуси:				
напіввипотрошені	58	50	51	43
випотрошені	67	57	61	51
Качки:				
напіввипотрошені	46	21	41	19
випотрошені	64	29	57	28

Примітка. Маса зачищених філе курей становить 30—35% від загальної маси м'якоті.

Таблиця 15

Структура харчових оброблених субпродуктів тушок напіввипотрошеної птиці залежно від категорії

Субпродукти	Норма виходу, % до загальної маси субпродуктів													
	Кури		Курчата		Качки		Індички		Гуси		Бройлери-курчата		Каченята	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Голови	23	23	22	22	26	26	11	13	15	15	21	21	26	25
Ноги	20	20	28	28	12	12	16	17	9	17	27	28	12	12
Шиї	14	14	18	17	16	16	21	22	21	19	15	13	17	19
Крила	18	20	—	—	19	20	24	23	29	23	—	—	16	15
Серця	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	6	3	3
Печінки	11	10	12	13	10	10	10	9	8	9	16	18	11	11
Шлунки	11	10	16	17	14	13	15	13	16	15	17	14	15	15

Таблиця 16

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із сільськогосподарської птиці

Найменування продуктів, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового обробляння	Маса сировини брутто залежно від категорії, г		Маса нетто	Втрати при тепловому обробляні, % до маси нетто	Відходи при розбиранні та при порціюванні, % до маси птиці після теплового обробляння	Маса готового виробу, г
		I	II				
1	2	3	4	5	6	7	8
Кури напіввипотрошені							
Цілі	Варіння	203	211	139	28	—	100
»	»	53	55	36	28	3^1	25
»	»	105	109	72	28	3^1	50
»	»	156	162	107	28	3^1	75
»	»	209	217	143	28	3^1	100
»	»	262	271	179	28	3^1	125
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	222	230	152	28	6^2+3^1	100
Те саме	»	96	100	66	28	47^3	25
»	»	115	120	79	28	47^3	30
»	»	192	198	131	28	47^3	50
»	»	229	238	157	28	47^3	60
»	»	288	298	197	28	47^3	75
»	»	583	397	262	28	47^3	100
Цілі	Смаження	212	220	145	31	3^1	100
»	»	110	114	75	31	3^1	50
»	»	164	170	112	31	3^1	75
»	»	218	226	149	31	3^1	100
»	»	273	283	187	31	3^1	125
»	»	232	241	159	31	6^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	106	110	72	31	—	50
Те саме	»	161	167	109	31	—	75
»	»	214	222	145	31	—	100
»	»	267	277	181	31	—	125
Філе натуральне[5]	Припускання	200	189	68	27	—	50
Те саме	»	303	286	103	27	—	75
»	»	403	381	137	27	—	100
Кури випотрошені							
Цілі	Варіння	158	155	139	28	—	100
»	»	41	40	36	28	3^1	25
»	»	82	81	72	28	3^1	50
»	»	121	120	107	28	3^1	75

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5	6	7	8
Цілі	Варіння	162	160	143	28	3^1	100
»	»	203	200	179	28	3^1	125
»	»	172	170	152	28	6^2+3^1	100
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	75	74	66	28	47^3	25
Те саме	»	89	88	79	28	47^3	30
»	»	149	147	131	28	47^3	50
»	»	178	176	157	28	47^3	60
»	»	223	221	197	28	47^3	75
»	»	297	293	262	28	47^3	100
Цілі	Смаження	164	162	145	31	—	100
Те саме	»	84	84	75	31	3^1	50
»	»	127	125	112	31	3^1	75
»	»	169	167	149	31	3^1	100
»	»	212	209	187	31	3^1	125
»	»	180	178	159	31	6^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	82	81	72	31	—	50
Те саме	»	125	123	109	31	—	75
»	»	166	164	145	31	—	100
»	»	207	205	181	31	—	125
Філе натуральне[5]	Смаження	160	150	69	28	—	50
Те саме	»	242	226	104	28	—	75
Філе натуральне[5]	Припускання	158	148	68	27	—	50
Те саме	»	240	224	103	27	—	75
»	»	319	298	137	27	—	100
Курчата напіввипотрошені							
Цілі	Варіння, припускання	174	179	125	20	3^1	100
Те саме	»	45	46	32	20	3^1	25
»	»	89	91	64	20	3^1	50
»	»	135	139	97	20	3^1	75
»	»	180	184	129	20	3^1	100
»	»	224	230	161	20	3^1	125
Цілі	Смаження	202	207	145	31	—	100
»	»	104	107	75	31	3^1	50
»	»	156	160	112	31	3^1	75
»	»	208	213	149	31	3^1	100
»	»	260	267	187	31	3^1	125
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	101	104	72	31	—	50
Те саме	»	153	157	109	31	—	75
»	»	204	209	145	31	—	100
»	»	225	261	181	31	—	125
Курчата випотрошені							
Цілі	Варіння, припускання	128	127	125	20	—	100
Те саме	»	33	32	32	20	3^1	25
»	»	66	65	64	20	3^1	50
»	»	99	98	97	20	3^1	75
»	»	132	131	129	20	3^1	100
»	»	165	163	161	20	3^1	125
Цілі	Смаження	149	147	145	31	—	100
»	»	77	76	75	31	3^1	50
»	»	115	113	112	31	3^1	75
»	»	153	151	149	31	3^1	100
»	»	192	189	187	31	3^1	125

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5	6	7	8
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	75	74	72	31	—	50
Те саме	»	113	112	109	31	—	75
»	»	150	148	145	31	—	100
»	»	187	185	181	31	—	125
Бройлери-курчата напівпотрошені							
Цілі	Варіння	165	170	122	18	—	100
»	»	42	43	31	18	3^1	25
»	»	85	88	63	18	3^1	50
»	»	127	131	94	18	3^1	75
»	»	171	175	126	18	3^1	100
»	»	212	218	157	18	3^1	125
»	»	181	186	134	18	6^2+3^1	100
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	78	90	$58/65^6$	18	$47/53^3$	25
Те саме	»	93	108	$69/78^6$	18	$47/53^3$	30
»	»	156	181	$115/130^6$	18	$47/53^3$	50
»	»	187	217	$138/156^6$	18	$47/53^3$	60
»	»	234	271	$173/195^6$	18	$47/53^3$	75
»	»	311	360	$230/259^6$	18	$47/53^3$	100
Цілі	Смаження	185	191	137	27	—	100
»	»	96	99	71	27	3^1	50
»	»	143	147	106	27	3^1	75
»	»	191	196	141	27	3^1	100
»	»	240	246	177	27	3^1	125
»	»	203	209	150	27	6^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	93	96	68	27	—	50
Те саме	»	141	145	103	27	—	75
»	»	187	192	137	27	—	100
»	»	234	240	171	27	—	125
Філе натуральне[5]	Припускання	213	219	68	27	—	50
Те саме	»	322	332	103	27	—	75
»	»	428	442	137	27	—	100
Індички напівпотрошені							
Цілі	Варіння	179	181	133	25	—	100
»	»	46	46	34	25	3^1	25
»	»	93	94	69	25	3^1	50
»	»	139	140	103	25	3^1	75
»	»	185	186	137	25	3^1	100
»	»	232	234	172	25	3^1	125
»	»	201	203	149	25	8^2+3^1	100
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	76	82	$56/60^6$	25	$40/44^3$	25
Те саме	»	90	97	$67/71^6$	25	$40/44^3$	30
»	»	150	162	$111/119^6$	25	$40/44^3$	50
»	»	179	195	$133/143^6$	25	$40/44^3$	60
»	»	225	244	$167/179^6$	25	$40/44^3$	75
»	»	300	324	$222/238^6$	25	$40/44^3$	100
Цілі	Смаження	185	186	137	27	—	100
»	»	96	97	71	27	3^1	50
»	»	143	144	106	27	3^1	75
»	»	190	192	141	27	3^1	100
»	»	239	241	177	27	3^1	125
»	»	208	210	154	27	8^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	93	93	68	27	—	50

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5	6	7	8
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	140	142	103	27	—	75
Те саме	»	187	188	137	27	—	100
»	»	233	235	171	27	—	125
Індички напівпотрошені							
Цілі	Варіння	145	144	133	25	—	100
»	»	37	37	34	25	3^1	25
»	»	75	75	69	25	3^1	50
»	»	112	111	103	25	3^1	75
»	»	149	148	137	25	3^1	100
»	»	187	186	172	25	3^1	125
Цілі	Варіння	162	161	149	25	8^2+3^1	100
»	»	61	65	$56/60^6$	25	$40/44^3$	25
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	73	77	$67/71^6$	25	$40/44^3$	30
Те саме	»	121	129	$111/119^6$	25	$40/44^3$	50
»	»	145	154	$133/143^6$	25	$40/44^3$	60
»	»	182	193	$167/179^6$	25	$40/44^3$	75
»	»	242	257	$222/238^6$	25	40/443	100
Цілі	Смаження	149	148	137	27	—	100
»	»	77	77	71	27	3^1	50
»	»	115	114	106	27	3^1	75
»	»	154	152	141	27	3^1	100
»	»	193	191	177	27	3^1	125
»	»	168	166	154	27	8^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	75	74	68	27	—	50
Те саме	»	113	112	103	27	—	75
»	»	151	149	137	27	—	100
»	»	188	187	171	27	—	125
Гуси напівпотрошені							
Цілі	Варіння	190	202	133	25	—	100
»	»	49	52	34	25	3^1	25
»	»	99	105	69	25	3^1	50
»	»	147	156	103	25	3^1	75
»	»	196	208	137	25	3^1	100
»	»	246	261	172	25	3^1	125
»	»	213	226	149	25	8^2+3^1	100
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	90	95	63	25	47^3	25
Те саме	»	107	114	75	25	47^3	30
»	»	180	191	126	25	47^3	50
»	»	216	229	151	25	47^3	60
»	»	270	286	189	25	47^3	75
»	»	360	382	252	25	47^3	100
Цілі	Смаження	239	253	167	40	—	100
»	»	123	130	86	40	3^1	50
»	»	184	195	129	40	3^1	75
»	»	246	261	172	40	3^1	100
»	»	307	326	215	40	3^1	125
»	»	267	283	187	40	8^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	120	127	83	40	—	50
Те саме	»	180	191	125	40	—	75
»	»	241	256	167	40	—	100
»	»	300	318	208	40	—	125

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5	6	7	8
Гуси випотрошені							
Цілі	Варіння	151	156	133	25	—	100
»	»	39	40	34	25	3[1]	25
»	»	78	81	69	25	3[1]	50
»	»	117	121	103	25	3[1]	75
»	»	156	161	137	25	3[1]	100
»	»	195	202	172	25	3[1]	125
»	»	169	175	149	25	8^2+3^1	100
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	72	74	63	25	47[3]	25
Те саме	»	85	88	75	25	47[3]	30
»	»	143	148	126	25	47[3]	50
»	»	172	178	151	25	47[3]	60
»	»	215	222	189	25	47[3]	75
»	»	286	296	252	25	47[3]	100
Цілі	Смаження	190	196	167	40	—	100
»	»	98	101	86	40	3[1]	50
»	»	147	152	129	40	3[1]	75
»	»	195	202	172	40	3[1]	100
»	»	244	253	215	40	3[1]	125
»	»	213	220	187	40	8^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	95	99	83	40	—	50
Те саме	»	143	149	125	40	—	75
»	»	192	198	167	40	—	100
»	»	239	247	208	40	—	125
Качки напівипотрошені							
Цілі	Варіння	204	215	133	25	—	100
»	»	52	55	34	25	3[1]	25
»	»	106	111	69	25	3[1]	50
»	»	158	166	103	25	3[1]	75
»	»	210	221	137	25	3[1]	100
»	»	263	278	172	25	3[1]	125
»	»	228	241	149	25	8^2+3^1	100
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	127	137	83/85[6]	25	60/61[8]	25
Те саме	»	153	166	100/103[6]	25	60/61[8]	30
»	»	256	276	167/171[6]	25	60/61[8]	50
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	Варіння	306	331	200/205[6]	25	60/61[3]	60
Те саме	»	383	414	250/256[6]	25	60/61[8]	75
»	»	510	553	333/342[6]	25	60/61[3]	100
Цілі	Смаження	236	249	154	35	—	100
»	»	121	128	79	35	3[1]	50
»	»	182	192	119	35	3[1]	75
»	»	243	257	159	35	3[1]	100
»	»	303	320	198	35	3[1]	125
»	»	263	278	172	35	8^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	119	126	77	35	—	50
Те саме	»	178	188	115	35	—	75
»	»	238	251	154	35	—	100
»	»	297	313	192	35	—	125
Качки випотрошені							
Цілі	Варіння	153	153	133	25	—	100
»	»	39	39	34	25	3[1]	25
»	»	79	79	69	25	3[1]	50
»	»	118	118	103	25	3[1]	75

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5	6	7	8
Цілі	Варіння	157	157	137	25	3[1]	100
»	»	197	197	172	25	3[1]	125
»	»	171	171	149	25	8^2+3^1	100
Цілі (м'якоть для салату без шкіри)	»	95	98	83/85[6]	25	60/61[3]	25
Те саме	»	115	118	100/103[6]	25	60/61[3]	30
»	»	192	196	167/171[6]	25	60/61[3]	50
»	»	229	235	200/205[6]	25	60/61[3]	60
»	»	287	294	250/256[6]	25	60/61[3]	75
»	»	382	393	333/342[6]	25	60/61[8]	100
Цілі	Смаження	177	177	154	35	—	100
»	»	91	91	79	35	3[1]	50
»	»	136	137	119	35	3[1]	75
»	»	182	183	159	35	3[1]	100
»	»	227	227	198	35	3[1]	125
»	»	197	197	172	35	8^2+3^1	100
Порційними та дрібними кусками	Тушкування[4]	89	89	77	35	—	50
Те саме	»	133	133	115	35	—	75
»	»	178	179	154	35	—	100
»	»	222	223	192	35	—	125
Оброблені субпродукти[7]	Варіння, тушкування	—	—	63	20	—	50
Те саме	Те саме	—	—	94	20	—	75
»	»	—	—	125	20	—	100

---

[1] 3% — відходи на порціювання.

[2] 6%, 8% — відходи на спинну кістку.

[8] 47% — відходи на кістки та шкіру після варіння для курей, для іншої птиці у чисельнику вказано відходи на кістки та шкіру птиці I категорії, у знаменнику — II категорії.

[4] При тушкуванні птиці порційними та дрібними кусками передбачено втрати на порціювання в кількості 1%, які з'являються при нарубуванні птиці у сирому виді.

[5] Норма закладання з урахуванням виходу м'якоті без шкіри. Для філе з кісткою при обчисленні норми закладання кістка масою брутто 7 г не враховується.

[6] У чисельнику вказано масу нетто птиці I категорії, у знаменнику — масу нетто птиці II категорії.

[7] Відповідно до ОСТ 49 116—77 вказано субпродукти оброблені.

Таблиця 17

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із пернатої дичини

Найменування продуктів, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового обробляння	Маса сировини брутто, г	Відходи при холодному обробляннi, %	Маса нетто або напівфабрикату, г, шт.	Витрати при тепловому обробляннi, % до маси нетто або напівфабрикату	Відходи на кістки, % до маси виробів після теплового обробляння	Маса готового виробу, г (шт.)
1	2	3	4	5	6	7	8
Рябчики та курiпки сірі							
Цілі (м'якоть для салату)	Варіння	70	34	46	25	28	25
Те саме	»	85	34	56	25	28	30
»	»	141	34	93	25	28	50
»	»	168	34	111	25	28	60
»	»	211	34	139	25	28	75
»	»	280	34	185	25	28	100
Цілі	Смаження	$1/2^2$	34	$1/2^2$	25	—	$1/2^2$
»	»	1^2	34	1^2	25	—	1^2
Цілі, порційними та дрібними кусками	Тушкування	152	34	100	25	—	75
Те саме	»	202	34	133	25	—	100
»	»	253	34	167	25	—	125
Філе натуральне	Смаження	119	52	57	12	—	50
Те саме	»	177	52	85	12	—	75
»	Припускання	58	52	28	12	—	25
»	»	119	52	57	12	—	50

Продовження табл. 17

1	2	3	4	5	6	7	8
Філе натуральне	»	177	52	85	12	—	75
Те саме	»	238	52	114	12	—	100
Тетеруки та курiпки білі							
Цілі (м'якоть для салату)	Варіння	72	36	46	25	28	25
Те саме	»	88	36	56	25	28	30
»	»	145	36	93	25	28	50
»	»	173	36	111	25	28	60
»	»	217	36	139	25	28	75
»	»	289	36	185	25	28	100
»	Смаження	$1/6^2$	36	$1/6^2$	28	—	$1/6^2$
»	»	$1/5^2$	36	$1/5^2$	28	—	$1/5^2$
Цілі	»	$1/4^2$	36	$1/4^2$	28	—	1/42
»	»	$1/3^2$	36	$1/3^2$	28	—	$1/3^2$
»	»	$1/2^2$	36	$1/2^2$	28	—	$1/2^2$
Цілі та порційними кусками	Тушкування	$1/6^2$	36	$1/6^2$	28	—	$1/6^2$
Те саме	»	$1/5^2$	36	$1/5^2$	28	—	$1/5^2$
»	»	$1/4^2$	36	$1/4^2$	28	—	$1/4^2$
»	»	$1/3^2$	36	$1/3^2$	28	—	$1/3^2$
»	»	$1/2^2$	36	$1/2^2$	28	—	$1/2^2$
Філе натуральне	Смаження	119	52	57	12	—	50
Те саме	»	177	52	85	12	—	75
Глухарі							
Цілі (м'якоть для салату)	Варіння	79	42	46	25	28	25
Те саме	»	97	42	56	25	28	30
»	»	160	42	93	25	28	50
»	»	191	42	111	25	28	60
»	»	240	42	139	25	28	75
»	»	319	42	185	25	28	100
Цілі	Смаження	$1/10^2$	42	$1/10^2$	28	—	$1/10^2$
»	»	$1/8^2$	42	$1/8^2$	28	—	$1/8^2$
»	»	$1/6^2$	42	$1/6^2$	28	—	$1/6^2$

Продовження табл. 17

1	2	3	4	5	6	7	8
Цілі та порційними кусками	Тушкування	1/10[2]	42	1/10[2]	28	—	1/10[2]
Те саме	»	1/8[2]	42	1/8[2]	28	—	1/8[2]
»	»	1/6[2]	42	1/6[2]	28	—	1/6[2]
Філе натуральне	Смаження	119	52	57	12	—	50
Те саме	»	177	52	85	12	—	75
»	Припускання	58	52	28	12	—	25
»	»	119	52	57	12	—	50
»	»	177	52	85	12	—	75
»	»	238	52	114	12	—	100
Фазани							
Цілі	Варіння	1/6[2]	34	1/6[2]	25	—	1/6[2]
»	»	1/4[2]	34	1/4[2]	25	—	1/4[2]
»	»	1/3[2]	34	1/3[2]	25	—	1/3[2]
Цілі (м'якоть для салату)	»	70	34	46	25	28	25
Те саме	»	85	34	56	25	28	30
»	»	141	34	93	25	28	50
»	»	168	34	111	25	28	60
»	»	211	34	139	25	28	75
»	»	280	34	185	25	28	100
Цілі	Смаження	1/6[2]	34	1/6[2]	31	—	1/6[2]
»	»	1/4[2]	34	1/4[2]	31	—	1/4[2]
»	»	1/3[2]	34	1/3[2]	31	—	1/3[2]
Цілі та порційними кусками	Тушкування	165	34	109	31	—	75
Те саме	»	220	34	145	31	—	100
»	»	274	34	181	31	—	125
Філе натуральне	Смаження	119	52	57	12	—	50
Те саме	»	177	52	85	12	—	75
»	Припускання	177	52	85	12	—	75
»	»	238	52	114	12	—	100

[1] Відходи вказано без пір'я.
[2] Норма закладки в штуках.

Середня маса рябчика та курінки сірої без пір'я приблизно 320 г; тетерука —1000 г; курінки білої —500 г; глухаря —1800 г; фазана —850 г.

Таблиця 18

Норми виходу тушки, відходів, м'якоті та кісток при холодному оброблянні тушок кроликів

(% до маси тушки брутто)

Найменування сировини та категорія	Вихід тушки	Відходи та втрати при розбиранні	Вихід м'якоті	Вихід кісток
Кролик:				
I категорія	95	5	75	20
II категорія	95	5	70	25

Таблиця 19

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із тушок кролика

Найменування продуктів, напівфабрикатів та готових виробів	Спосіб теплового обробляння	Маса сировини брутто залежно від категорії, г		Маса нетто, г	Втрати при тепловому обробляннні, % до маси нетто	Втрати при порціюванні, % до маси після теплового обробляння	Маса готового виробу, г
		I	II				
Кролик цілий	Варіння	140	140	133	25	—	100
Те саме	»	107	107	102	25	2	75
»	»	143	143	136	25	2	100
»	»	179	179	170	25	2	125
»	Смаження	140	140	133	25	—	100
»	»	107	107	102	25	2	75
»	»	143	143	136	25	2	100
»	»	179	179	170	25	2	125
Порційні та дрібні куски	Тушкування	105	105	100	25	—	75
Те саме	»	140	140	133	25	—	100
»	»	176	176	167	25	—	125
Котлети натуральні[1]	Смаження	84	90	63	20	—	50
Те саме	»	125	134	94	20	—	75
»	»	167	179	125	20	—	100

[1] Норма закладки обчислена з розрахунку виходу м'якоті.

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із риб із кістковим скелетом (усіх родин) при використанні сировини з риби спеціального розбирання

Найменування риб, способи промислового та кулінарного розбирання та обробляння	Риба (сировина)						Риба спеціального розбирання (напівфабрикат*)		Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробляннні, % до маси сировини нетто або напівфабрикатів	Вихід готового виробу, г
	крупна		середня		дрібна						
	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробляннні % до маси сировини брутто	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробляннні, % до маси сировини брутто	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробляннні, % до маси сировини брутто	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробляннні, % до маси сировини брутто			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Амур нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	152	38	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	202	38	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	252	38	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	147	38	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	197	38	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	245	38	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	144	38	—	—	—	—	89/94[2]	20	75
»	—	—	192	38	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	240	38	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	192	51	—	—	109	14	94	20	75
»	—	—	255	51	—	—	145	14	125	20	100
»	—	—	318	51	—	—	181	14	156	20	125
припущене	—	—	186	51	—	—	106	14	91	18	75
»	—	—	249	51	—	—	142	14	122	18	100
»	—	—	310	51	—	—	177	14	152	18	125
смажене	—	—	182	51	—	—	103	14	89/94	20	75
»	—	—	243	51	—	—	138	14	119/125	20	100
»	—	—	304	51	—	—	173	14	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	217	58	—	—	115	21	91	198	75
»	—	—	290	58	—	—	154	21	122	18	100
»	—	—	362	58	—	—	192	21	152	18	125
смажене	—	—	212	58	—	—	113	21	89/94	20	75
»	—	—	283	58	—	—	151	21	119/125	20	100
»	—	—	355	58	—	—	189	21	149/156	20	125
запечене	—	—	212	58	—	—	113	21	89/94	20	75
»	—	—	283	58	—	—	151	21	119/125	20	100
»	—	—	355	58	—	—	189	21	149/156	20	125
Аргентина нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	139	33	—	—	—	—	93	19	75
»	—	—	184	33	—	—	—	—	123	19	100
»	—	—	230	33	—	—	—	—	154	19	125
припущена	—	—	136	33	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	182	33	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	227	33	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	133	33	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	178	33	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	222	33	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	166	44	—	—	108	14	93	19	75
»	—	—	220	44	—	—	143	14	123	19	100
»	—	—	275	44	—	—	179	14	154	19	125
припущене	—	—	163	44	—	—	106	14	91	18	75
»	—	—	218	44	—	—	142	14	122	18	100
»	—	—	271	44	—	—	177	14	152	18	125
Барабуля (султанка) нерозібрана[1]											
Ціла без голови:											
смажена	—	—	135	34[3]	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	180	34[3]	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	226	34[3]	—	—	—	—	149/156	20	125
Баттерфіш (риба-дзеркало) нерозібраний											
Цілий без голови:											
відварний	—	—	—	—	140	35	—	—	91	18	75
»	—	—	—	—	188	35	—	—	122	18	100
»	—	—	—	—	234	35	—	—	152	18	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущений	—	—	—	—	135	35	—	—	88	15	75
»	—	—	—	—	182	35	—	—	118	15	100
»	—	—	—	—	226	35	—	—	147	15	125
смажений	—	—	—	—	120	35	—	—	78/83	10	75
»	—	—	—	—	162	35	—	—	105/111	10	100
»	—	—	—	—	203	35	—	—	132/139	10	125
Білорибиця нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	132	31	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	177	31	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	220	31	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	129	31	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	172	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	216	31	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	149	39	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	200	39	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	249	39	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	146	39	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	195	39	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	244	39	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	157	42	—	—			91	18	75
»	—	—	210	42	—	—			122	18	100
»	—	—	262	42	—	—			152	18	125
смажене	—	—	153	42	—	—			89/94	20	75
»	—	—	205	42	—	—			119/125	20	100
»	—	—	257	42	—	—			149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	165	45	—	—			91	18	75
»	—	—	222	45	—	—			122	18	100
»	—	—	276	45	—	—			152	18	125
смажене	—	—	162	45	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	216	45	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	271	45	—	—	—	—	149/156	20	125
смажене в сухарях на рашпері	—	—	135	45	—	—	—	—	74/91	18	75
»	—	—	180	45	—	—	—	—	99/122	18	100
»	—	—	222	45	—	—	—	—	122/152	18	125
смажене без сухарів на рашпері	—	—	171	45	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	227	45	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	284	45	—	—	—	—	156	20	125
Більдюга океанічна нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	171	45	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	277	45	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	284	45	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	162	45	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	216	45	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	271	45	—	—	—	—	149/156	20	125
Більдюга океанічна випотрошена без голови[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	99	5	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	132	5	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	164	5	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	102	5	—	—	—	—	97	23	75
»	—	—	137	5	—	—	—	—	130	23	100
»	—	—	171	5	—	—	—	—	162	23	125
смажена	—	—	94	5	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	125	5	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	157	5	—	—	—	—	149/156	20	125
Бичок азово-чорноморський нерозібраний[1]											
Цілий із головою:											
смажений	—	—	115	22[3]	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	155	22[3]	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	194	22[3]	—	—	—	—	151/158	21	125
Цілий без голови:											
припущений	—	—	171	45[3]	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	227	45[3]	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	284	45[3]	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	164	45[3]	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	220	45[3]	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	275	45[3]	—	—	—	—	151/158	21	125
смажений у фритюрі	—	—	113	45[3]	—	—	—	—	62/87	14	75
»	—	—	153	45[3]	—	—	—	—	84/116	14	100
»	—	—	193	45[3]	—	—	—	—	106/145	14	125
Бичок океанічний нерозібраний[1]											
Непластований (без шкіри) кусками:											
смажений	—	—	210	61	—	—	—	—	82/87	14	75
»	—	—	282	61	—	—	—	—	110/116	14	100
»	—	—	354	61	—	—	—	—	138/145	14	125
Верхогляд нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	138	32	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	184	32	—	—	—	—	125	20	100

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
відварний	—	—	229	32	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	132	32	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	176	32	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	222	32	—	—	—	—	151	17	125
смажений	—	—	126	32	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	171	32	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	213	32	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	161	44	—	—	102	12	90	17	75
»	—	—	214	44	—	—	136	12	120	17	100
»	—	—	270	44	—	—	172	12	151	17	125
смажене	—	—	154	44	—	—	98	12	86/91	18	75
»	—	—	207	44	—	—	132	12	116/122	18	100
»	—	—	259	44	—	—	165	12	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток											
припущене	—	—	184	51	—	—	111	19	90	17	75
»	—	—	245	51	—	—	148	19	120	17	100
»	—	—	308	51	—	—	186	19	151	17	125
смажене	—	—	176	51	—	—	106	19	86/91	18	75
»	—	—	237	51	—	—	143	19	116/122	18	100
»	—	—	296	51	—	—	179	19	145/152	18	125
Вобла нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
смажена	—	—	114	20	—	—	—	—	91/96	22	75
»	—	—	153	20	—	—	—	—	122/128	22	100
»	—	—	191	20	—	—	—	—	153/160	22	125
Ціла без голови:											
смажена	—	—	140	35	—	—	—	—	91/96	22	75
»	—	—	188	35	—	—	—	—	122/128	22	100
»	—	—	235	35	—	—	—	—	153/160	22	125
Непластована кусками:											
смажена	—	—	144	37	—	—	—	—	91/96	22	75
»	—	—	194	37	—	—	—	—	122/128	22	100
»	—	—	243	37	—	—	—	—	153/160	22	125
Вобла солона нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
відварна	—	—	102	15	—	—	—	—	87	14	75
»	—	—	136	15	—	—	—	—	116	14	100
»	—	—	171	15	—	—	—	—	145	14	125
смажена	—	—	94	15	—	—	—	—	80/89	16	75
»	—	—	126	15	—	—	—	—	107/119	16	100
»	—	—	158	15	—	—	—	—	134/149	16	125

Ціла без голови:									88	15	75
відварна	—	—	126	30	—	—	—	—	118	15	100
»	—	—	169	30	—	—	—	—	147	15	125
»	—	—	210	30	—	—	—	—	81/90	17	75
смажена	—	—	116	30	—	—	—	—	108/120	17	100
»	—	—	154	30	—	—	—	—	136/151	17	125
»	—	—	194	30	—	—	—	—			
Непластована кусками:									88	15	75
відварна	—	—	128	31	—	—	—	—	118	15	100
»	—	—	171	31	—	—	—	—	147	15	125
»	—	—	213	31	—	—	—	—	81/90	17	75
»	—	—	117	31	—	—	—	—	108/120	17	100
смажена	—	—	157	31	—	—	—	—	136/151	17	125
»	—	—	197	31	—	—	—	—			
Вомер (риба-місяць) нерозібраний[1]											
Непластований кусками:									84	11	75
відварний	—	—	129	35	—	—	—	—	112	11	100
»	—	—	172	35	—	—	—	—	140	11	125
»	—	—	215	35	—	—	—	—	84	11	75
припущений	—	—	129	35	—	—	—	—	112	11	100
»	—	—	172	35	—	—	—	—	140	11	125
»	—	—	215	35	—	—	—	—	81/86	13	75
смажений	—	—	125	35	—	—	—	—	109/115	13	100
»	—	—	168	35	—	—	—	—	137/144	13	125
»	—	—	211	35	—	—	—	—			
Голець далекосхідний нерозібраний[1]											
Непластований кусками:									94	20	75
відварний	—	—	127	26	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	169	26	—	—	—	—	156	20	125
»	—	—	211	26	—	—	—	—	91	18	75
припущений	—	—	123	26	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	165	26	—	—	—	—	152	18	125
»	—	—	205	26	—	—	—	—	89/94	20	75
смажений	—	—	120	26	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	161	26	—	—	—	—	149/156	20	125
»	—	—	201	26	—	—	—	—			
Філе зі шкірою та реберними кістками:									94	20	75
відварне	—	—	136	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	181	31	—	—	—	—	156	20	125
»	—	—	226	31	—	—	—	—	91	18	75
припущене	—	—	132	31	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	177	31	—	—	—	—	152	18	125
»	—	—	220	31	—	—	—	—	89/94	20	75
смажене	—	—	129	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	172	31	—	—	—	—	149/156	20	125
»	—	—	216	31	—	—	—	—			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Горбуша нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	129	31	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	172	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	216	31	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	149	39	—	—	102	11	91	18	75
»	—	—	200	39	—	—	137	11	122	18	100
»	—	—	249	39	—	—	171	11	152	18	125
припущене	—	—	149	39	—	—	102	11	91	18	75
»	—	—	200	39	—	—	137	11	122	18	100
»	—	—	249	39	—	—	171	11	152	18	125
смажене	—	—	146	39	—	—	100	11	89/94	20	75
»	—	—	195	39	—	—	134	11	119/125	20	100
»	—	—	244	39	—	—	167	11	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	157	42	—	—	107	15	91	18	75
»	—	—	210	42	—	—	144	15	122	18	100
»	—	—	262	42	—	—	179	15	152	18	125
смажене	—	—	153	42	—	—	105	15	89/94	20	75
»	—	—	205	42	—	—	140	15	119/125	20	100
»	—	—	257	42	—	—	175	15	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	165	45	—	—	112	19	91	18	75
»	—	—	222	45	—	—	151	19	122	18	100
»	—	—	276	45	—	—	188	19	152	18	125
смажене	—	—	162	45	—	—	110	19	89/94	20	75
»	—	—	216	45	—	—	147	19	119/125	20	100
»	—	—	271	45	—	—	184	19	149/156	20	125
Горбуша випотрошена з головою[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	116	19	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	154	19	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	193	19	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	116	19	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	154	19	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	193	19	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	110	19	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	147	19	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	184	19	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	125	27	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	167	27	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	208	27	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	125	27	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	167	27	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	208	27	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	122	27	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	163	27	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	204	27	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	134	30	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	179	30	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	223	30	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	130	30	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	174	30	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	217	30	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	127	30	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	170	30	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	213	30	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	140	33	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	187	33	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	233	33	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	136	33	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	182	33	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	227	33	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	133	33	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	178	33	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	222	33	—	—	—	—	149/156	20	125
Йорж морський без голови, випотрошений, солоний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	110	17	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	147	17	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	183	17	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	101	17	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	136	17	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	171	17	—	—	—	—	142/149	16	125
Жовтощок випотрошений із головою[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	130	31	—	—	—	—	90	17	75

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
відварний	—	—	174	31	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	219	31	—	—	—	—	151	17	125
припущений	—	—	130	31	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	174	31	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	219	31	—	—	—	—	151	17	125
смажений	—	—	125	31	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	168	31	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	210	31	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	158	43	—	—	102	12	90	17	75
»	—	—	211	43	—	—	136	12	120	17	100
»	—	—	265	43	—	—	172	12	151	17	125
смажене	—	—	151	43	—	—	98	12	86/91	18	75
»	—	—	204	43	—	—	132	12	116/122	18	100
»	—	—	254	43	—	—	165	12	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	180	50	—	—	111	19	90	17	75
»	—	—	240	50	—	—	148	19	120	17	100
»	—	—	302	50	—	—	186	19	151	17	125
смажене	—	—	172	50	—	—	106	19	86/91	18	75
»	—	—	232	50	—	—	143	19	116/122	18	100
»	—	—	290	50	—	—	179	19	145/152	18	125
Жовтощок нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	138	35	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	185	35	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	232	35	—	—	—	—	151	17	125
припущений	—	—	138	35	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	185	35	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	232	35	—	—	—	—	151	17	125
смажений	—	—	132	35	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	178	35	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	223	35	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	170	47	—	—	102	12	90	17	75
»	—	—	226	47	—	—	136	12	120	17	100
»	—	—	285	47	—	—	172	12	151	17	125
смажене	—	—	162	47	—	—	98	12	86/91	18	75
»	—	—	219	47	—	—	132	12	116/122	18	100
»	—	—	274	47	—	—	165	12	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	196	54	—	—	111	19	90	17	75
»	—	—	261	54	—	—	148	19	120	17	100
»	—	—	328	54	—	—	186	19	151	17	125
смажене	—	—	187	54	—	—	106	19	86/91	18	75
»	—	—	252	54	—	—	143	19	116/122	18	100
»	—	—	315	54	—	—	179	19	145/152	18	125
Жерех солоний нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	117	23	—	—	125	28	—	—	90	17	75
»	156	23	—	—	167	28	—	—	120	17	100
»	196	23	—	—	210	28	—	—	151	17	125
смажений	104	23	—	—	111	28	—	—	80/89	16	75
»	139	23	—	—	149	28	—	—	107/119	16	100
»	174	23	—	—	186	28	—	—	134/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	130	31	—	—	141	36	102	12	90	17	75
»	174	31	—	—	185	36	136	12	120	17	100
»	219	31	—	—	236	36	172	12	151	17	125
смажене	114	31	—	—	123	36	90	12	79/88	15	75
»	154	31	—	—	166	36	120	12	106/118	15	100
»	191	31	—	—	206	36	150	12	132/147	15	125
Жерех нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	136	34	—	—	150	40	—	—	90	17	75
»	182	34	—	—	200	40	—	—	120	17	100
»	229	34	—	—	252	40	—	—	151	17	125
припущений	136	34	—	—	150	40	—	—	90	17	75
»	182	34	—	—	200	40	—	—	120	17	100
»	229	34	—	—	252	40	—	—	151	17	125
смажений	130	34	—	—	143	40	—	—	86/91	18	75
»	176	34	—	—	193	40	—	—	116/122	18	100
»	220	34	—	—	242	40	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	155	42	—	—	180	50	102	12	90	17	75
»	207	42	—	—	240	50	136	12	120	17	100
»	260	42	—	—	302	50	172	12	151	17	125
смажене	148	42	—	—	172	50	98	12	86/91	18	75
»	200	42	—	—	232	50	132	12	116/122	18	100
»	250	42	—	—	290	50	165	12	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	170	47	—	—	200	55	111	19	90	17	75
»	226	47	—	—	267	55	148	19	120	17	100
»	285	47	—	—	336	55	186	19	151	17	125
смажене	162	47	—	—	191	55	106	19	86/91	18	75
»	219	47	—	—	258	55	143	19	116/122	18	100
»	274	47	—	—	322	55	179	19	145/152	18	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Філе жереха, яке випускається промисловістю:											
припущене	—	—	98	8^4	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	130	8^4	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	164	8^4	—	—	—	—	151	17	125
смажене	—	—	93	8^4	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	126	8^4	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	158	8^4	—	—	—	—	145/152	18	125
Зубатка плямиста (строката) випотрошена без голови[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	110	18	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	146	18	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	184	18	—	—	—	—	151	17	125
припущена	—	—	110	18	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	146	18	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	184	18	—	—	—	—	151	17	125
смажена	—	—	109	18	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	145	18	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	182	18	—	—	—	—	149/156	20	125
запечена	—	—	109	18	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	145	18	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	182	18	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	125	28	—	—	100	10	90	17	75
»	—	—	167	28	—	—	133	10	120	17	100
»	—	—	210	28	—	—	168	10	151	17	125
припущене	—	—	125	28	—	—	100	10	90	17	75
»	—	—	167	28	—	—	133	10	120	17	100
»	—	—	210	28	—	—	168	10	151	17	125
смажене	—	—	124	28	—	—	99	10	89/94	20	75
»	—	—	165	28	—	—	132	10	119/125	20	100
»	—	—	207	28	—	—	166	10	149/156	20	125
запечене	—	—	124	28	—	—	99	10	89/94	20	75
»	—	—	165	28	—	—	132	10	119/125	20	100
»	—	—	207	28	—	—	166	10	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	138	35	—	—	108	17	90	17	75
»	—	—	185	35	—	—	145	17	120	17	100
»	—	—	232	35	—	—	182	17	151	17	125
смажене	—	—	137	35	—	—	107	17	89/94	20	75
»	—	—	183	35	—	—	143	17	119/125	20	100
»	—	—	229	35	—	—	180	17	149/156	20	125
»	—	—	137	35	—	—	107	17	89/94	20	75
»	—	—	183	35	—	—	143	17	119/125	20	100
запечене	—	—	229	35	—	—	180	17	149/156	20	125
»	—	—									
Філе зубатки зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
відварне	—	—	97	4^4	—	—	—	—	93	19	75
»	—	—	128	4^4	—	—	—	—	123	19	100
»	—	—	160	4^4	—	—	—	—	154	19	125
припущене	—	—	94	4^4	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	125	4^4	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	157	4^4	—	—	—	—	151	17	125
смажене	—	—	93	4^4	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	124	4^4	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	155	4^4	—	—	—	—	149/156	20	125
смажене у фритюрі	—	—	70	4^4	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	96	4^4	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	120	4^4	—	—	—	—	115/149	16	125
Зубатка плямиста (строката) з головою випотрошена солона[1]											
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	148	39	—	—	100	10	90	17	75
»	—	—	197	39	—	—	133	10	120	17	100
»	—	—	248	39	—	—	168	10	151	17	125
смажене	—	—	131	39	—	—	89	10	80/89	16	75
»	—	—	175	39	—	—	119	10	107/119	16	100
»	—	—	220	39	—	—	149	10	134/149	16	125
запечене	—	—	131	39	—	—	89	10	80/89	16	75
»	—	—	175	39	—	—	119	10	107/119	16	100
»	—	—	220	39	—	—	149	10	134/149	16	125
Зубан нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	150	40	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	200	40	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	252	40	—	—	—	—	151	17	125
припущений	—	—	150	40	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	200	40	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	252	40	—	—	—	—	151	17	125
смажений	—	—	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	191	53	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	255	53	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	321	53	—	—	—	—	151	17	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущене	—	—	191	53	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	255	53	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	321	53	—	—	—	—	151	17	125
смажене	—	—	189	53	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	253	53	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	317	53	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	241	63	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	322	63	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	403	63	—	—	—	—	149/156	20	125
Зубан випотрошений без голови[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	96	6	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	128	6	—	—	—	—	120	17	100
»			161	6	—	—	—	—	151	17	125
припущений	—	—	96	6	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	128	6	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	161	6	—	—	—	—	151	17	125
смажений	—	—	95	6	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	127	6	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	159	6	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	113	20	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	150	20	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	189	20	—	—	—	—	151	17	125
припущене	—	—	113	20	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	150	20	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	189	20	—	—	—	—	151	17	125
смажене	—	—	111	20	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	149	20	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	186	20	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	129	31	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	172	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	216	31	—	—	—	—	149/156	20	125
Кабан-риба нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	145	38	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	194	38	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	244	38	—	—	—	—	151	17	125
припущена	—	—	144	38	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	192	38	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	240	38	—	—	—	—	149	16	125
смажена	—	—	131	38	—	—	—	—	81/86	13	75
»	—	—	176	38	—	—	—	—	109/115	13	100
»	—	—	221	38	—	—	—	—	137/144	13	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	170	47	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	226	47	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	285	47	—	—	—	—	151	17	125
смажене	—	—	168	47	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	225	47	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	281	47	—	—	—	—	149	16	125
запечене	—	—	153	47	—	—	—	—	81/86	13	75
»	—	—	206	47	—	—	—	—	109/115	13	100
»	—	—	258	47	—	—	—	—	137/144	13	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	191	53	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	255	53	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	321	53	—	—	—	—	151	17	125
припущене	—	—	189	53	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	253	53	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	317	53	—	—	—	—	149	16	125
смажене	—	—	172	53	—	—	—	—	81/86	13	75
»	—	—	232	53	—	—	—	—	109/115	13	100
»	—	—	291	53	—	—	—	—	137/144	13	125
Камбала далекосхідна нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	140	35	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	188	35	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	234	35	—	—	—	—	152	18	125
припущена	—	—	140	35	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	188	35	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	234	35	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	137	35	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	183	35	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	229	35	—	—	—	—	149/156	20	125
смажена у фритюрі	—	—	103	35	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	142	35	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	177	35	—	—	—	—	115/149	16	125
запечена	—	—	137	35	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	183	35	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	229	35	—	—	—	—	149/156	20	125
смажена в сухарях на рашпері	—	—	111	35	—	—	—	—	72/89	16	75
»	—	—	148	35	—	—	—	—	96/119	16	100
»	—	—	183	35	—	—	—	—	119/149	16	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Камбала далекосхідна солона нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	138	35	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	185	35	—	—	—	—	120	17	100
смажена	—	—	232	35	—	—	—	—	151	17	125
»	—	—	128	35	—	—	—	—	83/88	15	75
»	—	—	172	35	—	—	—	—	112/118	15	100
запечена	—	—	208	35	—	—	—	—	132/147	15	125
»	—	—	128	35	—	—	—	—	83/88	15	75
»	—	—	172	35	—	—	—	—	112/118	15	100
Камбала азово-чорноморська нерозібрана[1]	—	—	203	35	—	—	—	—	132/147	15	125
Непластована кусками:											
відварна	—	—	147	36	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	195	36	—	—	—	—	125	20	100
припущена	—	—	244	36	—	—	—	—	156	20	125
»	—	—	147	36	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	195	36	—	—	—	—	125	20	100
смажена	—	—	244	36	—	—	—	—	156	20	125
»	—	—	141	36	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	189	36	—	—	—	—	121/127	21	100
Камбала (крім азово-чорноморської та далекосхідної) випотрошена без голови[1]	—	—	236	36	—	—	—	—	151/158	21	125
Непластована кусками:											
відварна	—	—	104	10	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	139	10	—	—	—	—	125	20	100
припущена	—	—	173	10	—	—	—	—	156	20	125
»	—	—	104	10	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	139	10	—	—	—	—	125	20	100
смажена	—	—	173	10	—	—	—	—	156	20	125
»	—	—	100	10	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	134	10	—	—	—	—	121/127	21	100
Камбала (крім азово-чорноморської та далекосхідної) нерозібрана[1]	—	—	168	10	—	—	—	—	151/158	21	125
Непластована кусками:											
відварна	—	—	142	34	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	189	34	—	—	—	—	125	20	100
припущена	—	—	236	34	—	—	—	—	156	20	125
»	—	—	142	34	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	189	34	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	236	34	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	136	34	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	183	34	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	229	34	—	—	—	—	151/158	21	125
Камбала-йорж північна нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	147	38	—	—	95	4	91	18	75
»	—	—	197	38	—	—	127	4	122	18	100
»	—	—	245	38	—	—	158	4	152	18	125
припущена	—	—	144	38	—	—	93	4	89	16	75
»	—	—	192	38	—	—	124	4	119	16	100
»	—	—	240	38	—	—	155	4	149	16	125
смажена	—	—	134	38	—	—	86	4	83/88	15	75
»	—	—	181	38	—	—	117	4	112/118	15	100
»	—	—	226	38	—	—	146	4	140/147	15	125
смажена у фритюрі	—	—	105	38	—	—	—	—	65/87	14	75
»	—	—	144	38	—	—	—	—	89/116	14	100
»	—	—	179	38	—	—	—	—	111/145	14	125
Камбала ісландська нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
припущена	—	—	126	28	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	169	28	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	211	28	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	122	28	—	—	—	—	88/93	19	75
»	—	—	163	28	—	—	—	—	117/123	19	100
»	—	—	204	28	—	—	—	—	147/154	19	125
смажена у фритюрі	—	—	92	28	—	—	—	—	66/88	15	75
»	—	—	126	28	—	—	—	—	91/118	15	100
»	—	—	157	28	—	—	—	—	113/147	15	125
Капітан-риба нерозібрана[1]											
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	178	46	—	—	109	12	96	22	75
»	—	—	237	46	—	—	145	12	128	22	100
»	—	—	296	46	—	—	182	12	160	22	125
смажене	—	—	176	46	—	—	108	12	95/100	25	75
»			235	46	—	—	144	12	127/133	25	100
»	—	—	296	46	—	—	182	12	160/167	25	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	204	53	—	—	119	19	96	22	75
»	—	—	272	53	—	—	158	19	128	22	100
»	—	—	340	53	—	—	198	19	160	22	125
смажене	—	—	202	53	—	—	117	19	95/100	25	75
»	—	—	270	53	—	—	157	19	127/133	25	100
»	—	—	340	53	—	—	198	19	160/167	25	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	226	58	—	—	125	24	95/100	25	75

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажене	—	—	302	58	—	—	167	24	127/133	25	100
»	—	—	381	58	—	—	211	24	160/167	25	125
смажене у фритюрі	—	—	171	58	—	—	95	24	72/94	20	75
»	—	—	233	58	—	—	129	24	98/125	20	100
»	—	—	290	58	—	—	161	24	122/156	20	125
Карась морський нерозібраний[1]:											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	162	42	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	216	42	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	269	42	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	162	42	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	216	42	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	269	42	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	148	42	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	200	42	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	250	42	—	—	—	—	145/152	18	125
Карась річковий та озерний нерозібраний											
Цілий з головою:											
смажений	117	24	—	—	120	26	—	—	89/94	20	75
»	157	24	—	—	161	26	—	—	119/125	20	100
»	196	24	—	—	201	26	—	—	149/156	20	125
запечений	117	24	—	—	120	26	—	—	89/94	20	75
»	157	24	—	—	161	26	—	—	119/125	20	100
»	196	24	—	—	201	26	—	—	149/156	20	125
Непластований кусками:											
смажений	148	40	—	—	—	—	—	—	89/94	20	75
»	198	40	—	—	—	—	—	—	119/125	20	100
»	248	40	—	—	—	—	—	—	149/156	20	125
Карась океанічний нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	—	—	138	35	—	—	90	17	75
»	—	—	—	—	185	35	—	—	120	17	100
»	—	—	—	—	232	35	—	—	151	17	125
припущений	—	—	—	—	137	35	—	—	89	16	75
»	—	—	—	—	183	35	—	—	119	16	100
»	—	—	—	—	229	35	—	—	149	16	125
смажений	—	—	—	—	126	35	—	—	82/87	14	75
»	—	—	—	—	169	35	—	—	110/116	14	100
»	—	—	—	—	212	35	—	—	138/145	14	125
Карась океанічний випотрошений без голови											
Непластований кусками:											
відварний	110	18	—	—	105	14	—	—	90	17	100
»	146	18	—	—	140	14	—	—	120	17	125
»	184	18	—	—	176	14	—	—	151	17	150
припущений	109	18	—	—	103	14	—	—	89	16	75
»	145	18	—	—	138	14	—	—	119	16	100
»	182	18	—	—	173	14	—	—	149	16	125
смажечий	100	18	—	—	95	14	—	—	82/87	14	75
»	134	18	—	—	128	14	—	—	110/116	14	100
»	168	18	—	—	160	14	—	—	138/145	14	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	150	40	—	—	—	—	—	—	90	17	75
»	200	40	—	—	—	—	—	—	120	17	100
»	252	40	—	—	—	—	—	—	151	17	125
припущене	148	40	—	—	—	—	—	—	89	16	75
»	198	40	—	—	—	—	—	—	119	16	100
»	248	40	—	—	—	—	—	—	149	16	125
смажене	137	40	—	—	—	—	—	—	82/87	14	75
»	183	40	—	—	—	—	—	—	110/116	14	100
»	230	40	—	—	—	—	—	—	138/145	14	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	176	49	—	—	—	—	—	—	90	17	75
»	235	49	—	—	—	—	—	—	120	17	100
»	296	49	—	—	—	—	—	—	151	17	125
припущене	175	49	—	—	—	—	—	—	89	16	75
»	233	49	—	—	—	—	—	—	119	16	100
»	292	49	—	—	—	—	—	—	149	16	125
смажене	161	49	—	—	—	—	—	—	82/87	14	75
»	216	49	—	—	—	—	—	—	110/116	14	100
»	271	49	—	—	—	—	—	—	138/145	14	125
Каранкс нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	128	32	—	—	—	—	87	14	75
»	—	—	171	32	—	—	—	—	116	14	100
»	—	—	213	32	—	—	—	—	145	14	125
припущений	—	—	125	32	—	—	—	—	85	12	75
»	—	—	168	32	—	—	—	—	114	12	100
»	—	—	209	32	—	—	—	—	142	12	125
смажений	—	—	124	32	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	166	32	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	209	32	—	—	—	—	142/149	16	125
Короп нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	149	37	157	40	—	—	—	—	94	20	75
»	198	37	208	40	—	—	—	—	125	20	100
»	248	37	260	40	—	—	—	—	156	20	125
припущений	144	37	152	40	—	—	—	—	91	18	75

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущений	194	37	203	40	—	—	—	—	122	18	100
»	241	37	253	40	—	—	—	—	152	18	125
смажений	141	37	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»	189	37	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»	237	37	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125
запечений	141	37	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»	189	37	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»	237	37	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	177	47	188	50	—	—	108	13	94	20	75
»	236	47	250	50	—	—	144	13	125	20	100
»	294	47	312	50	—	—	179	13	156	20	125
припущене	172	47	182	50	—	—	105	13	91	18	75
»	230	47	244	50	—	—	140	13	122	18	100
»	287	47	304	50	—	—	175	13	152	18	125
смажене	168	47	178	50	—	—	102	13	89/94	20	75
»	225	47	238	50	—	—	137	13	119/125	20	100
»	281	47	298	50	—	—	171	13	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	186	51	202	55	—	—	123	26	91	18	75
»	249	51	271	55	—	—	165	26	122	18	100
»	310	51	338	55	—	—	205	26	152	18	125
смажене	182	51	198	55	—	—	120	26	89/94	20	75
»	243	51	264	55	—	—	161	26	119/125	20	100
»	304	51	331	55	—	—	201	26	149/156	20	125
Кета нерозібрана[1]											
(див. Горбуша нерозібрана)											
Кефаль азово-чорноморська нерозібрана											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	138	32	147	36	—	—	94	20	75
»	—	—	184	32	195	36	—	—	125	20	100
»	—	—	229	32	244	36	—	—	156	20	125
припущена	—	—	134	32	142	36	—	—	91	18	75
»	—	—	179	32	191	36	—	—	122	18	100
»	—	—	224	32	238	36	—	—	152	18	125
смажена	—	—	131	32	139	36	—	—	89/94	20	75
»	—	—	175	32	186	36	—	—	119/125	20	100
»	—	—	219	32	233	36	—	—	149/156	20	125
смажена у фритюрі	—	—	99	32	105	36	—	—	67/89	16	75
»	—	—	135	32	144	36	—	—	92/119	16	100
»	—	—	169	32	180	36	—	—	115/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	147	36	157	40	168	44	—	—	94	20	75
»	195	36	208	40	223	44	—	—	125	20	100
»	244	36	260	40	279	44	—	—	156	20	125
припущене	142	36	152	40	163	44	—	—	91	18	75
»	191	36	203	40	218	44	—	—	122	18	100
»	238	36	253	40	271	44	—	—	152	18	125
смажене	139	36	148	40	159	44	—	—	89/94	20	75
»	186	36	198	40	213	44	—	—	119/125	20	100
»	233	36	248	40	266	44	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	152	40	165	45	178	49	—	—	91	18	75
»	203	40	222	45	239	49	—	—	122	18	100
»	253	40	276	45	298	49	—	—	152	18	125
смажене	148	40	162	45	175	49	—	—	89/94	20	75
»	198	40	216	45	233	49	—	—	119/125	20	100
»	248	40	271	45	292	49	—	—	149/156	20	125
смажене у фритюрі	112	40	122	45	131	49	—	—	67/89	16	75
»	153	40	167	45	180	49	—	—	92/119	16	100
»	192	40	209	45	225	49	—	—	115/149	16	125
запечене	148	40	162	45	175	49	—	—	89/94	20	75
»	198	40	216	45	233	49	—	—	119/125	20	100
»	248	40	271	45	292	49	—	—	149/156	20	125
Кефаль азово-чорноморська солона нерозібрана											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	152	42	152	42	—	—	88	15	75
»	—	—	203	42	203	42	—	—	118	15	100
»	—	—	253	42	253	42	—	—	147	15	125
смажена	—	—	133	42	133	42	—	—	77/86	13	75
»	—	—	178	42	178	42	—	—	103/115	13	100
»	—	—	222	42	222	42	—	—	129/144	13	125
Кефаль азово-чорноморська солона випотрошена без голови											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	121	27	—	—	—	—	88	15	75
»	—	—	162	27	—	—	—	—	118	15	100
»	—	—	201	27	—	—	—	—	147	15	125
смажена	—	—	105	27	—	—	—	—	77/86	13	75
»	—	—	141	27	—	—	—	—	103/115	13	100
»	—	—	177	27	—	—	—	—	129/144	13	125
запечена	—	—	105	27	—	—	—	—	77/86	13	75
»	—	—	141	27	—	—	—	—	103/115	13	100
»	—	—	177	27	—	—	—	—	129/144	13	125
Кефаль каспійська нерозібрана											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	138	35	—	—	—	—	90	17	75

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
відварна	—	—	185	35	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	232	35	—	—	—	—	151	17	125
припущена	—	—	135	35	—	—	—	—	88	15	75
»	—	—	182	35	—	—	—	—	118	15	100
»	—	—	226	35	—	—	—	—	147	15	125
смажена	—	—	129	35	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	174	35	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	218	35	—	—	—	—	142/149	16	125
смажена у фритюрі	—	—	103	35	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	142	35	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	177	35	—	—	—	—	115/149	16	125
Кілька каспійська та інша[1]											
Ціла з головою:											
смажена у фритюрі	—	—	1359	8[3]	—	—	—	—	1250/1333	25	1000
Кликач нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварений	—	—	147	38	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	197	38	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	245	38	—	—	—	—	152	18	125
припущений	—	—	147	38	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	197	38	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	245	38	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	135	38	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	182	38	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	229	38	—	—	—	—	142/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	169	46	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	226	46	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	281	46	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	169	46	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	226	46	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	281	46	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	156	46	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	209	46	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	263	46	—	—	—	—	142/149	16	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	172	47	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	230	47	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	287	47	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	172	47	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	230	47	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	287	47	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	163	47	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	213	47	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	268	47	—	—	—	—	142/149	16	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	179	53	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	240	53	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	302	53	—	—	—	—	142/149	16	125
Корюка (невська та біломорська) нерозібрана[1]											
Ціла, з головою:											
припущена	—	—	107	15[3]	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	144	15[3]	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	179	15[3]	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	105	15[3]	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	140	15[3]	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	175	15[3]	—	—	—	—	149/156	20	125
смажена у фритюрі	—	—	73	15[3]	—	—	—	—	62/87	14	75
»	—	—	99	15[3]	—	—	—	—	84/116	14	100
»	—	—	125	15[3]	—	—	—	—	106/145	14	125
Ціла без голови:											
припущена	—	—	130	30[3]	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	174	30[3]	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	217	30[3]	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	127	30[3]	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	170	30[3]	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	213	30[3]	—	—	—	—	149/156	20	125
смажена у фритюрі	—	—	89	30[3]	—	—	—	—	62/87	14	75
»	—	—	120	30[3]	—	—	—	—	84/116	14	100
»	—	—	151	30[3]	—	—	—	—	106/145	14	125
Червоноперка далекосхідна нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
смажена	—	—	132	40	—	—	—	—	79/84	11	75
»	—	—	177	40	—	—	—	—	106/112	11	100
»	—	—	222	40	—	—	—	—	133/140	11	125
Кунджа нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
припущена	—	—	105	13	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	140	13	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	175	13	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	102	13	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	137	13	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	171	13	—	—	—	—	149/156	20	125
Непластована кусками:											
відварна	—	—	129	27	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	171	27	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	214	27	—	—	—	—	156	20	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущена	—	—	125	27	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	167	27	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	208	27	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	122	27	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	163	27	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	204	27	—	—	—	—	149/156	20	125
Кутум нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	157	40	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	152	40	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	203	40	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	253	40	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	172	47	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	230	47	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	287	47	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	168	47	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	225	47	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	281	47	—	—	—	—	149/156	20	125
Кутум солоний випотрошений із головою:											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	122	26	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	162	26	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	204	26	—	—	—	—	151	17	125
смажений	—	—	108	26	—	—	—	—	80/89	16	75
»	—	—	145	26	—	—	—	—	107/119	16	100
»	—	—	181	26	—	—	—	—	134/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	136	34	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	182	34	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	229	34	—	—	—	—	151	17	125
смажене	—	—	120	34	—	—	—	—	79/88	15	75
»	—	—	161	34	—	—	—	—	106/118	15	100
»	—	—	200	34	—	—	—	—	132/147	15	125
Льодяна риба випотрошена без голови[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	106	14	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	142	14	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	177	14	—	—	—	—	152	18	125
припущена	—	—	103	14	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	138	14	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	173	14	—	—	—	—	149	16	125
смажена	—	—	98	14	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	131	14	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	165	14	—	—	—	—	142/149	16	125
Льодяна риба нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	160	43	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	214	43	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	267	43	—	—	—	—	152	18	125
припущена	—	—	156	43	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	209	43	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	261	43	—	—	—	—	149	16	125
смажена	—	—	147	43	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	198	43	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	249	43	—	—	—	—	142/149	16	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	196	52	—	—	115	18	94	20	75
»	—	—	260	52	—	—	152	18	125	20	100
»	—	—	325	52	—	—	190	18	156	20	125
припущене	—	—	196	52	—	—	115	18	94	20	75
»	—	—	260	52	—	—	152	18	125	20	100
»	—	—	325	52	—	—	190	18	156	20	125
смажене	—	—	179	52	—	—	105	18	86/91	18	75
»	—	—	242	52	—	—	141	18	116/122	18	100
»	—	—	302	52	—	—	177	18	145/152	18	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	209	55	—	—	119	21	94	20	75
»	—	—	278	55	—	—	158	21	125	20	100
»	—	—	347	55	—	—	197	21	156	20	125
припущене	—	—	209	55	—	—	119	21	94	20	75
»	—	—	278	55	—	—	158	21	125	20	100
»	—	—	347	55	—	—	197	21	156	20	125
смажене	—	—	191	55	—	—	109	21	86/91	18	75
»	—	—	258	55	—	—	147	21	116/122	18	100
»	—	—	322	55	—	—	184	21	145/152	18	125
Лящ нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	152	38	152	38	149	37	—	—	94	20	75
»	202	38	202	38	198	37	—	—	125	20	100
»	252	38	252	38	248	37	—	—	156	20	125
припущений	147	38	147	38	144	37	—	—	91	18	75
»	197	38	197	38	194	37	—	—	122	18	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущений	245	38	245	38	241	37	—	—	152	18	125
смажений	144	38	144	38	141	37	—	—	89/94	20	75
»	192	38	192	38	189	37	—	—	119/125	20	100
»	240	38	240	38	237	37	—	—	149/156	20	125
запечений	144	38	144	38	141	37	—	—	89/94	20	75
»	192	38	192	38	189	37	—	—	119/125	20	100
»	240	38	240	38	237	37	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
смажене	159	46	159	46	156	45	99	13	86/91	18	75
»	215	46	215	46	211	45	133	13	116/122	18	100
»	269	46	269	46	264	45	167	13	145/152	18	125
запечене	159	46	159	46	156	45	99	13	86/91	18	75
»	215	46	215	46	211	45	133	13	116/122	18	100
»	269	46	269	46	264	45	167	13	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	198	54	198	54	182	50	123	26	91	18	75
»	265	54	265	54	244	50	165	26	122	18	100
»	330	54	330	54	304	50	205	26	152	18	125
смажене	187	54	187	54	172	50	116	26	86/91	18	75
»	252	54	252	54	232	50	157	26	116/122	18	100
»	315	54	315	54	290	50	196	26	145/152	18	125
запечене	187	54	187	54	172	50	116	26	86/91	18	75
»	252	54	252	54	232	50	157	26	116/122	18	100
»	315	54	315	54	290	50	196	26	145/152	18	125
Філе ляща, яке випускається промисловістю:											
припущене	—	—	99	8[4]	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	133	8[4]	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	165	8[4]	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	93	8[4]	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	126	8[4]	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	158	8[4]	—	—	—	—	145/152	18	125
запечене	—	—	93	8[4]	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	126	8[4]	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	158	8[4]	—	—	—	—	145/152	18	125
Лящ солоний випотрошений із головою											
Непластований кусками:											
відварний	117	23	117	23	122	26	—	—	90	17	75
»	156	23	156	23	162	26	—	—	120	17	100
»	196	23	196	23	204	26	—	—	151	17	125
смажений	104	23	104	23	108	26	—	—	80/89	16	75
»	139	23	139	23	145	26	—	—	107/119	16	100
»	174	23	174	23	181	26	—	—	134/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
смажене	119	33	119	33	125	36	92	13	80/89	16	75
»	160	33	160	33	167	36	123	13	107/119	16	100
»	200	33	200	33	209	36	154	13	134/149	16	125
запечене	119	33	119	33	125	36	92	13	80/89	16	75
»	160	33	160	33	167	36	123	13	107/119	16	100
»	200	33	200	33	209	36	154	13	134/149	16	125
Лосось каспійський, куринський нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	129	31	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	172	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	216	31	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	138	34	149	39	—	—	102	11	91	18	75
»	185	34	200	39	—	—	137	11	122	18	100
»	230	34	249	39	—	—	171	11	152	18	125
припущене	138	34	149	39	—	—	102	11	91	18	75
»	185	34	200	39	—	—	137	11	122	18	100
»	230	34	249	39	—	—	171	11	152	18	125
смажене	135	34	146	39	—	—	100	11	89/94	20	75
»	180	34	195	39	—	—	134	11	119/125	20	100
»	226	34	244	39	—	—	167	11	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	149	39	157	42	—	—	107	15	91	18	75
»	200	39	210	42	—	—	144	15	122	18	100
»	249	39	262	42	—	—	179	15	152	18	125
смажене	146	39	153	42	—	—	105	15	89/94	20	75
»	195	39	205	42	—	—	140	15	119/125	20	100
»	244	39	257	42	—	—	175	15	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	160	43	165	45	—	—	112	19	91	18	75
»	214	43	222	45	—	—	151	19	122	18	100
»	267	43	276	45	—	—	188	19	152	18	125
смажене	156	43	162	45	—	—	110	19	89/94	20	75
»	209	43	216	45	—	—	147	19	119/125	20	100
»	261	43	271	45	—	—	184	19	149/156	20	125
смажене в сухарях на рашпері	130	43	135	45	—	—	91	19	74/91	18	75
»	174	43	180	45	—	—	122	19	99/122	18	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажене в сухарях на рашпері	214	43	222	45	—	—	151	19	122/152	18	125
смажене без сухарів на рашпері	165	43	171	45	—	—	116	19	94	20	75
»	219	43	227	45	—	—	154	19	125	20	100
»	274	43	284	45	—	—	193	19	156	20	125
Лох нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	132	31	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	177	31	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	220	31	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	129	31	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	172	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	216	31	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	154	39	—	—	106	11	94	20	75
»	—	—	205	39	—	—	140	11	125	20	100
»	—	—	256	39	—	—	175	11	156	20	125
припущене	—	—	149	39	—	—	102	11	91	18	75
»	—	—	200	39	—	—	137	11	122	18	100
»	—	—	249	39	—	—	171	11	152	18	125
смажене	—	—	146	39	—	—	100	11	89/94	20	75
»	—	—	195	39	—	—	134	11	119/125	20	100
»	—	—	244	39	—	—	167	11	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	157	42	—	—	107	15	91	18	75
»	—	—	210	42	—	—	144	15	122	18	100
»	—	—	262	42	—	—	179	15	152	18	125
смажене	—	—	153	42	—	—	105	15	89/94	20	75
»	—	—	205	42	—	—	140	15	119/125	20	100
»	—	—	257	42	—	—	175	15	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	165	45	—	—	112	19	91	18	75
»	—	—	222	45	—	—	151	19	122	18	100
»	—	—	276	45	—	—	188	19	152	18	125
смажене	—	—	162	45	—	—	110	19	89/94	20	75
»	—	—	216	45	—	—	147	19	119/125	20	100
»	—	—	271	45	—	—	184	19	149/156	20	125
Луфар (окрім океанічного) нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	138	32	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	184	32	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	229	32	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	138	32	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	184	32	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	229	32	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	126	32	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	171	32	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	213	32	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	181	48	—	—	112	16	94	20	75
»	—	—	240	48	—	—	149	16	125	20	100
»	—	—	300	48	—	—	186	16	156	20	125
припущене	—	—	181	48	—	—	112	16	94	20	75
»	—	—	240	48	—	—	149	16	125	20	100
»	—	—	300	48	—	—	186	16	156	20	125
смажене	—	—	165	48	—	—	102	16	86/91	18	75
»	—	—	223	48	—	—	138	16	116/122	18	100
»	—	—	279	48	—	—	173	16	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне, припущене	—	—	204	54	—	—	121	22	94	20	75
»	—	—	272	54	—	—	160	22	125	20	100
»	—	—	339	54	—	—	200	22	156	20	125
смажене	—	—	187	54	—	—	110	22	86/91	18	75
»	—	—	252	54	—	—	149	22	116/122	18	100
»	—	—	315	54	—	—	186	22	145/152	18	125
Луфар океанічний кипотрошений без голови[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	111	15	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	147	15	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	184	15	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	111	15	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	147	15	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	184	15	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	101	15	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	136	15	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	171	15	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	136	31	—	—	112	16	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	149	16	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	186	16	156	20	125
припущене			136	31	—	—	112	16	94	20	75
»			181	31	—	—	149	16	125	20	100
»			226	31	—	—	186	16	156	20	125
смажене	—	—	125	31	—	—	102	16	86/91	18	75
»	—	—	168	31	—	—	138	16	116/122	18	100
»	—	—	210	31	—	—	173	16	145/152	18	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	149	37	—	—	121	22	94	20	75
»	—	—	198	37	—	—	160	22	125	20	100
»	—	—	248	37	—	—	200	22	156	20	125
припущене	—	—	149	37	—	—	121	22	94	20	75
»	—	—	198	37	—	—	160	22	125	20	100
»	—	—	248	37	—	—	200	22	156	20	125
смажене	—	—	137	37	—	—	110	22	86/91	18	75
»	—	—	184	37	—	—	149	22	116/122	18	100
»	—	—	230	37	—	—	186	22	145/152	18	125
Макрель з Індійського океану, тушка спеціального обробляння											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	—	—	—	—	89	3	86	13	75
»	—	—	—	—	—	—	119	3	115	13	100
»	—	—	—	—	—	—	148	3	144	13	125
припущена	—	—	—	—	—	—	87	3	84	11	75
»	—	—	—	—	—	—	115	3	112	11	100
»	—	—	—	—	—	—	144	3	140	11	125
смажена	—	—	—	—	—	—	87	3	84/89	16	75
»	—	—	—	—	—	—	116	3	113/119	16	100
»	—	—	—	—	—	—	146	3	142/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	—	—	—	—	98	12	86	13	75
»	—	—	—	—	—	—	131	12	115	13	100
»	—	—	—	—	—	—	164	12	144	13	125
припущене	—	—	—	—	—	—	95	12	84	11	75
»	—	—	—	—	—	—	127	12	112	11	100
»	—	—	—	—	—	—	159	12	140	11	125
смажене	—	—	—	—	—	—	95	12	84/89	16	75
»	—	—	—	—	—	—	128	12	113/119	16	100
»	—	—	—	—	—	—	161	12	142/149	16	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	—	—	—	—	101	15	86	13	75
»	—	—	—	—	—	—	135	15	115	13	100
»	—	—	—	—	—	—	169	15	144	13	125
припущене	—	—	—	—	—	—	99	15	84	11	75
»	—	—	—	—	—	—	132	15	112	11	100
»	—	—	—	—	—	—	165	15	140	11	125
смажене	—	—	—	—	—	—	99	15	84/89	16	75
»	—	—	—	—	—	—	133	15	113/119	16	100
»	—	—	—	—	—	—	167	15	142/149	16	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	—	—	—	—	105	18	86	13	75
»	—	—	—	—	—	—	140	18	115	13	100
»	—	—	—	—	—	—	176	18	144	13	125
припущене	—	—	—	—	—	—	102	18	84	11	75
»	—	—	—	—	—	—	137	18	112	11	100
»	—	—	—	—	—	—	171	18	140	11	125
смажене	—	—	—	—	—	—	102	18	84/89	16	75
»	—	—	—	—	—	—	138	18	113/119	16	100
»	—	—	—	—	—	—	173	18	142/149	16	125
Філе макрелі зі шкірою, яке випускається промисловістю											
відварне	—	—	97	4[1]	—	—	—	—	93	19	75
»	—	—	128	4[1]	—	—	—	—	123	19	100
»	—	—	160	4[1]	—	—	—	—	154	19	125
припущене	—	—	94	4[1]	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	125	4[1]	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	157	4[1]	—	—	—	—	151	17	125
смажене	—	—	88	4[1]	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	118	4[1]	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	148	4[1]	—	—	—	—	142/149	16	125
Макрурус, тушка спеціального обробляння											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	—	—	—	—	98	4	94	20	75
»	—	—	—	—	—	—	130	4	125	20	100
»	—	—	—	—	—	—	163	4	156	20	125
припущений	—	—	—	—	—	—	97	4	93	19	75
»	—	—	—	—	—	—	128	4	123	19	100
»	—	—	—	—	—	—	160	4	154	19	125
смажений	—	—	—	—	—	—	90	4	86/91	18	75
»	—	—	—	—	—	—	121	4	116/122	18	100
»	—	—	—	—	—	—	151	4	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	—	—	—	—	104	10	94	20	75
»	—	—	—	—	—	—	139	10	125	20	100
»	—	—	—	—	—	—	173	10	156	20	125
припущене	—	—	—	—	—	—	103	10	93	19	75
»	—	—	—	—	—	—	137	10	123	19	100
»	—	—	—	—	—	—	171	10	154	19	125
смажене	—	—	—	—	—	—	96	10	86/91	18	75
»	—	—	—	—	—	—	129	10	116/122	18	100
»	—	—	—	—	—	—	161	10	145/152	18	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	—	—	—	—	109	14	94	20	75
»	—	—	—	—	—	—	145	14	125	20	100
»	—	—	—	—	—	—	181	14	156	20	125

Продовження табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущене	—	—	—	—	—	—	108	14	93	19	75
»	—	—	—	—	—	—	143	14	123	19	100
смажене							179	14	154	19	125
»	—	—	—	—	—	—	100	14	86/91	18	75
»	—	—	—	—	—	—	135	14	116/122	18	100
Маринка випотрошена з головою[1]	—	—	—	—	—	—	169	14	145/152	18	125
Непластована кусками:											
відварна	—	—	140	33	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	187	33	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	233	33	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	136	33	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	182	33	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	227	33	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	133	33	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	178	33	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	222	33	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	159	41	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	212	41	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	264	41	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	154	41	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	207	41	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	258	41	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	151	41	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	202	41	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	253	41	—	—	—	—	149/156	20	125
Дріб'язок I групи[1]											
Цілий із головами:											
відварний	—	—	125	25	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	167	25	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	208	25	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	121	25	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	163	25	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	203	25	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	119	25	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	159	25	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	199	25	—	—	—	—	149/156	20	125
запечений	—	—	119	25	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	159	25	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	199	25	—	—	—	—	149/156	20	125
Цілий без голів:											
відварний	—	—	149	37	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	198	37	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	248	37	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	144	37	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	194	37	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	241	37	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	141	37	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	189	37	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	237	37	—	—	—	—	149/156	20	125
Непластований кусками:											
відварний	—	—	154	39	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	205	39	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	256	39	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	149	39	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	200	39	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	249	39	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	146	39	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	195	39	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	244	39	—	—	—	—	149/156	20	125

Примітка. До дріб'язку I групи належать: плоскирка (тараня) азербайджанська, лин, окунь річковий та озерний (крім балхашського та бухтарминського), підуст.

Дріб'язок II групи[1]											
Цілий із головою:											
відварний	—	—	129	27	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	171	27	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	214	27	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	125	27	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	167	27	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	208	27	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	122	27	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	163	27	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	204	27	—	—	—	—	149/156	20	125
смажений у фритюрі (корюшка)	—	—	88	27	—	—	—	—	64/89	16	75
»	—	—	119	27	—	—	—	—	87/119	16	100
»	—	—	151	27	—	—	—	—	110/149	16	125
Цілий без голови:											
відварний	—	—	157	40	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	152	40	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	203	40	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	253	40	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125

Примітка. До дріб'язку II групи належать: білозірка, крім аральської, азербайджанської та цимлянської, Куйбишевського та Рибінського водосховищ; головень, плоскирка (тараня), крім азербайджанської, азово-чорноморської та усіх водойм Росії; йорж річковий та озерний, крім далекосхідного та азовської перкаріни; корюшка, крім невської, фінської та біломорської; червоноперка, крім далекосхідної; плітка, крім тієї, що виловлюється в усіх водоймах Росії та бухтарминської; сайка, синець (сопа), крім тієї, що виловлюється в усіх водоймах Росії та України; чехоня, крім азово-чорноморської й тієї, що виловлюється у водоймах України та водосховищах: Рибінському, Цимлянському, Горьківському, Куйбишевському.

Дріб'язок III групи
(Використовується для приготування юшки та рибних бульйонів).

Примітка. До дріб'язку III групи належать: атерина (ферина), в'юн, пічкур, піщанка, пінагор, смарида (крім океанічної), верховодина та всі риби (крім океанічних) завдовжки до 12 см, вилов яких не обмежений правилами рибальства; океанічні риби: шабля-риба до 60 см; нігрита (канадус), снек, серіола, вугор морський — до 30 см; нототенія мраморна, сом до 25 см, бесуго, белоція, більдюга, бичок океанічний, джакас, каранкс, кликач, лящ морський, латиліда, ліхія, льодяна риба, лутьян, летрин, окунь кам'яний, парго, перро, перко, полинемус, помпано сріблястий, помадазіс, пеламіда, рубія, серіолелла, сіганус, соняшник, смарида океанічна, сквама, солодкогуб, строма, тюрбо, тайл-фіш, умбріна, форель морська, хек сріблястий та тихоокеанський, хініс до 20 см, баттерфіш, вомер (риба-місяць), карасі, минь морський, ронко до 14 см, всі інші риби завдовжки до 17 см.

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Мерланг нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	157	40	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	148	40	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	—	—	149/156	20	125
Мерланг випотрошений без голови[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	103	9	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	137	9	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	171	9	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	100	9	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	134	9	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	167	9	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	98	9	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	131	9	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	164	9	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	122	23	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	162	23	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	203	23	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	118	23	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	158	23	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	197	23	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	116	23	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	155	23	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	194	23	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	124	24	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	164	24	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	205	24	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	120	24	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	161	24	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	200	24	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	117	24	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	157	24	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	196	24	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	131	28	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	174	28	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	217	28	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	126	28	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	169	28	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	211	28	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	124	28	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	165	28	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	207	28	—	—	—	—	149/156	20	125
Мероу нерозібраний											
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	211	54	—	—	—	—	110	12	97	23	75
»	283	54	—	—	—	—	148	12	130	23	100
»	352	54	—	—	—	—	184	12	162	23	125
смажене	204	54	—	—	—	—	197	12	94/99	24	75
»	274	54	—	—	—	—	143	12	126/132	24	100
»	341	54	—	—	—	—	178	12	157/164	24	125
Мероу випотрошений без голови											
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	159	39	—	—	—	—	110	12	97	23	75
»	213	39	—	—	—	—	148	12	130	23	100
»	266	39	—	—	—	—	184	12	162	23	125
смажене	154	39	—	—	—	—	197	12	94/99	24	75
»	207	39	—	—	—	—	143	12	126/132	24	100
»	257	39	—	—	—	—	178	12	157/164	24	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Меч-риба випотрошена без голови[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	122	23	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	162	23	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	203	23	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	116	23	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	155	23	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	194	23	—	—	—	—	149/156	20	125
Мінога нерозібрана[1]											
Ціла без голови та хвоста:											
смажена	—	—	96	7	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	128	7	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	160	7	—	—	—	—	149/156	20	125
Минтай спинка (баличок)[1]											
Цілі балички:											
відварні	—	—	96	5	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	128	5	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	160	5	—	—	—	—	152	18	125
припущені	—	—	94	5	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	125	5	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	157	5	—	—	—	—	149	16	125
смажені	—	—	87	5	—	—	—	—	83/88	15	75
»	—	—	118	5	—	—	—	—	112/118	15	100
»	—	—	147	5	—	—	—	—	140/147	15	125
смажені у фритюрі	—	—	61	5	—	—	—	—	58/83	10	75
»	—	—	83	5	—	—	—	—	79/111	10	100
»	—	—	105	5	—	—	—	—	100/139	10	125
Порційні куски:											
відварні	—	—	96	5	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	128	5	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	160	5	—	—	—	—	152	18	125
припущені	—	—	94	5	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	125	5	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	157	5	—	—	—	—	149	16	125
смажені	—	—	87	5	—	—	—	—	83/88	15	75
»	—	—	118	5	—	—	—	—	112/118	15	100
»	—	—	147	5	—	—	—	—	140/147	15	125
смажені у фритюрі	—	—	64	5	—	—	—	—	61/83	10	75
»	—	—	88	5	—	—	—	—	84/111	10	100
»	—	—	111	5	—	—	—	—	105/139	10	125
Минтай нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	152	40	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	203	40	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	253	40	—	—	—	—	152	18	125
припущений	—	—	152	40	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	203	40	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	253	40	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	143	40	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	193	40	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	242	40	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	186	50	—	—	—	—	93	19	75
»	—	—	246	50	—	—	—	—	123	19	100
»	—	—	308	50	—	—	—	—	154	19	125
припущене	—	—	186	50	—	—	—	—	93	19	75
»	—	—	246	50	—	—	—	—	123	19	100
»	—	—	308	50	—	—	—	—	154	19	125
смажене	—	—	168	50	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	226	50	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	284	50	—	—	—	—	142/149	16	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	202	54	—	—	—	—	93	19	75
»	—	—	267	54	—	—	—	—	123	19	100
»	—	—	335	54	—	—	—	—	154	19	125
припущене	—	—	202	54	—	—	—	—	93	19	75
»	—	—	267	54	—	—	—	—	123	19	100
»	—	—	335	54	—	—	—	—	154	19	125
смажене	—	—	183	54	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	246	54	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	309	54	—	—	—	—	142/149	16	125
Мойва (дріб'язок III групи) нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
смажена	—	—	92	2^5	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	123	2^5	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	154	2^5	—	—	—	—	151/158	21	125
смажена у фритюрі	—	—	69	2^5	—	—	—	—	68/93	19	75
»	—	—	93	2^5	—	—	—	—	91/123	19	100
»	—	—	117	2^5	—	—	—	—	115/154	19	125
Муксун нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	134	30	—	—	134	30	—	—	94	20	75
»	179	30	—	—	179	30	—	—	125	20	100
»	223	30	—	—	223	30	—	—	156	20	125
припущений	130	30	—	—	130	30	—	—	91	18	75
»	174	30	—	—	174	30	—	—	122	18	100
»	217	30	—	—	217	30	—	—	152	18	125
смажений	127	30	—	—	127	30	—	—	89/94	20	75
»	170	30	—	—	170	30	—	—	119/125	20	100
»	213	30			213	30			149/156	20	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	152	40	—	—	152	40	—	—	91	18	75
»	203	40	—	—	203	40	—	—	122	18	100
»	253	40	—	—	253	40	—	—	152	18	125
смажене	148	40	—	—	148	40	—	—	89/94	20	75
»	198	40	—	—	198	40	—	—	119/125	20	100
»	248	40	—	—	248	40	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	169	46	—	—	169	46	—	—	91	18	75
»	226	46	—	—	226	46	—	—	122	18	100
»	281	46	—	—	281	46	—	—	152	18	125
смажене	165	46	—	—	165	46	—	—	89/94	20	75
»	220	46	—	—	220	46	—	—	119/125	20	100
»	276	46	—	—	276	46	—	—	149/156	20	125
Муксун випотрошений солоний із головою											
Непластований кусками:											
відварний	117	23	—	—	122	26	—	—	90	17	75
»	156	23	—	—	162	26	—	—	120	17	100
»	196	23	—	—	204	26	—	—	151	17	125
смажений	103	23	—	—	107	26	—	—	79/88	15	75
»	138	23	—	—	143	26	—	—	106/118	15	100
»	171	23	—	—	178	26	—	—	132/147	15	125
Філе зі шкірою та кістками:											
відварне	130	31	—	—	136	34	—	—	90	17	75
»	174	31	—	—	182	34	—	—	120	17	100
»	219	31	—	—	229	34	—	—	151	17	125
смажене	114	31	—	—	120	34	—	—	79/88	15	75
»	154	31	—	—	161	34	—	—	106/118	15	100
»	191	31	—	—	200	34	—	—	132/147	15	125
Навага далекосхідна нерозібрана[1]											
Ціла з головою, шкірою, ікрою:											
смажена	—	—	111	19	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	149	19	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	186	19	—	—	—	—	151/158	21	125
смажена у фритюрі	—	—	77	19	—	—	—	—	62/87	14	75
»	—	—	104	19	—	—	—	—	84/116	14	100
»	—	—	131	19	—	—	—	—	106/145	14	125
Непластована без голови:											
смажена	—	—	134	33	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	181	33	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	225	33	—	—	—	—	151/158	21	125
смажена у фритюрі	—	—	93	33	—	—	—	—	62/87	14	75
»	—	—	158	33	—	—	—	—	106/145	14	125
Філе зі шкірою без кісток:											
смажене	—	—	148	39	—	—	102	12	90/95	21	75
»	—	—	198	39	—	—	138	12	121/127	21	100
»	—	—	248	39	—	—	172	12	151/158	21	125
запечене	—	—	148	39	—	—	102	12	90/95	21	75
»	—	—	198	39	—	—	138	12	121/127	21	100
»	—	—	248	39	—	—	172	12	151/158	21	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	180	50	—	—	108	17	90/95	21	75
»	—	—	242	50	—	—	146	17	121/127	21	100
»	—	—	302	50	—	—	182	17	151/158	21	125
Навага (окрім далекосхідної) нерозібрана[1]											
Ціла зі шкірою, головою, ікрою:											
смажена	—	—	113	20	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	151	20	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	189	20	—	—	—	—	151/158	21	125
Ціла без шкіри з головою, ікрою:											
смажена	—	—	122	26	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	164	26	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	204	26	—	—	—	—	151/158	21	125
смажена у фритюрі	—	—	84	26	—	—	—	—	62/87	14	75
»	—	—	114	26	—	—	—	—	84/116	14	100
»	—	—	143	26	—	—	—	—	106/145	14	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	170	47	—	—	—	—	90/95	21	75
»	—	—	228	47	—	—	—	—	121/127	21	100
»	—	—	285	47	—	—	—	—	151/158	21	125
запечене			170	47	—	—	—	—	90/95	21	75
»			228	47	—	—	—	—	121/127	21	100
»			285	47	—	—	—	—	151/158	21	125
Минь річковий та озерний нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	182	50	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	244	50	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	304	50	—	—	—	—	152	18	125
припущений	—	—	182	50	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	244	50	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	304	50	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	178	50	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	238	50	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	298	50	—	—	—	—	149/156	20	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Філе без шкіри з реберними кістками:											
припущене	—	—	212	57	—	—	98	7	91	18	75
»	—	—	284	57	—	—	131	7	122	18	100
»	—	—	353	57	—	—	163	7	152	18	125
смажене	—	—	207	57	—	—	96	7	89/94	20	75
»	—	—	277	57	—	—	128	7	119/125	20	100
»	—	—	347	57	—	—	160	7	149/156	20	125
запечене	—	—	207	57	—	—	96	7	89/94	20	75
»	—	—	277	57	—	—	128	7	119/125	20	100
»	—	—	347	57	—	—	160	7	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	228	60	—	—	101	10	91	18	75
»	—	—	305	60	—	—	136	10	122	18	100
»	—	—	380	60	—	—	169	10	152	18	125
смажене	—	—	223	60	—	—	99	10	89/94	20	75
»	—	—	298	60	—	—	132	10	119/125	20	100
»	—	—	373	60	—	—	166	10	149/156	20	125
запечене	—	—	223	60	—	—	99	10	89/94	20	75
»	—	—	298	60	—	—	132	10	119/125	20	100
»	—	—	373	60	—	—	166	10	149/156	20	125
Минь річковий та озерний солоний нерозібраний[1]											
Непластований (без шкіри) кусками:											
відварний	—	—	140	38	—	—	—	—	87	16	75
»	—	—	187	38	—	—	—	—	116	16	100
»	—	—	234	38	—	—	—	—	145	16	125
смажений	—	—	129	38	—	—	—	—	80/89	16	75
»	—	—	173	38	—	—	—	—	107/119	16	100
»	—	—	211	38	—	—	—	—	131/149	16	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	174	50	—	—	99	12	87	14	75
»	—	—	232	50	—	—	132	12	116	14	100
»	—	—	290	50	—	—	165	12	145	14	125
смажене	—	—	160	50	—	—	91	12	80/89	16	75
»	—	—	214	50	—	—	122	12	107/119	16	100
»	—	—	268	50	—	—	152	12	134/149	16	125
запечене	—	—	160	50	—	—	91	12	80/89	16	75
»	—	—	214	50	—	—	122	12	107/119	16	100
»	—	—	268	50	—	—	152	12	134/149	16	125
Минь морський нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
припущений	—	—	159	39	—	—	—	—	*97*	*23*	*75*
»	—	—	213	39	—	—	—	—	*130*	*23*	*100*
»	—	—	266	39	—	—	—	—	162	23	125
смажений	—	—	151	39	—	—	—	—	92/97	23	75
»	—	—	203	39	—	—	—	—	124/130	23	100
»	—	—	254	39	—	—	—	—	155/162	23	125
Філе миня зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
відварне	—	—	107	3[4]	—	—	—	—	104	28	75
»	—	—	143	3[4]	—	—	—	—	139	28	100
»	—	—	179	3[4]	—	—	—	—	174	28	125
припущене	—	—	104	3[4]	—	—	—	—	101	26	75
»	—	—	139	3[4]	—	—	—	—	135	26	100
»	—	—	174	3[4]	—	—	—	—	169	26	125
смажене	—	—	95	3[4]	—	—	—	—	92/97	23	75
»	—	—	128	3[4]	—	—	—	—	124/130	23	100
»	—	—	160	3[4]	—	—	—	—	155/162	23	125
Минь морський випотрошений без голови[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	110	10	—	—	—	—	99	24	75
»	—	—	147	10	—	—	—	—	132	24	100
»	—	—	182	10	—	—	—	—	164	24	125
припущений	—	—	108	10	—	—	—	—	97	23	75
»	—	—	144	10	—	—	—	—	130	23	100
»	—	—	180	10	—	—	—	—	162	23	125
смажений	—	—	102	10	—	—	—	—	92/97	23	75
»	—	—	138	10	—	—	—	—	124/130	23	100
»	—	—	172	10	—	—	—	—	155/162	23	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	130	24	—	—	—	—	99	24	75
»	—	—	174	24	—	—	—	—	132	24	100
»	—	—	216	24	—	—	—	—	164	24	125
припущене	—	—	128	24	—	—	—	—	97	23	75
»	—	—	171	24	—	—	—	—	130	23	100
»	—	—	213	24	—	—	—	—	162	23	125
смажене	—	—	121	24	—	—	—	—	92/97	23	75
»	—	—	163	24	—	—	—	—	124/130	23	100
»	—	—	204	24	—	—	—	—	155/162	23	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	136	27	—	—	—	—	99	24	75
»	—	—	181	27	—	—	—	—	132	24	100
»	—	—	225	27	—	—	—	—	164	24	125
припущене	—	—	133	27	—	—	—	—	97	23	75
»	—	—	178	27	—	—	—	—	130	23	100
»	—	—	222	27	—	—	—	—	162	23	125
смажене	—	—	126	27	—	—	—	—	92/97	23	75
»	—	—	170	27	—	—	—	—	124/130	23	100
»	—	—	212	27	—	—	—	—	155/162	23	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Нельма нерозібрана											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	132	31	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	177	31	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	220	31	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	129	31	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	172	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	216	31	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	138	34	149	39	—	—	102	11	91	18	75
»	185	34	200	39	—	—	137	11	122	18	100
»	230	34	249	39	—	—	171	11	152	18	125
смажене	135	34	146	39	—	—	100	11	89/94	20	75
»	180	34	195	39	—	—	134	11	119/125	20	100
»	226	34	244	39	—	—	167	11	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	149	39	157	42	—	—	107	15	91	18	75
»	200	39	210	42	—	—	144	15	122	18	100
»	249	39	262	42	—	—	179	15	152	18	125
смажене	146	39	153	42	—	—	105	15	89/94	20	75
»	195	39	205	42	—	—	140	15	119/125	20	100
»	244	39	257	42	—	—	175	15	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	160	43	165	45	—	—	112	19	91	18	75
»	214	43	222	45	—	—	151	19	122	18	100
смажене	156	43	162	45	—	—	110	19	89/94	20	75
»	209	43	216	45	—	—	147	19	119/125	20	100
»	261	43	271	45	—	—	184	19	149/156	20	125
смажене в сухарях на рашпері	130	43	135	45	—	—	91	19	74/91	18	75
»	174	43	180	45	—	—	122	19	99/122	18	100
»	214	43	222	45	—	—	151	19	122/152	18	125
смажене без сухарів на рашпері	165	43	171	45	—	—	116	19	94	20	75
»	219	43	227	45	—	—	154	19	125	20	100
»	274	43	284	45	—	—	193	19	156	20	125
Нототенія мармурова											
Філе зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
відварне	—	—	101	5^1	—	—	—	—	*96*	*22*	*75*
»	—	—	135	5^1	—	—	—	—	*128*	*22*	*100*
»	—	—	168	5^1	—	—	—	—	*159*	*22*	*125*
припущене	—	—	99	5^4	—	—	—	—	94	22	75
»	—	—	132	5^4	—	—	—	—	125	22	100
»	—	—	164	5^4	—	—	—	—	156	22	125
смажене	—	—	88	5^4	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	119	5^4	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	149	5^4	—	—	—	—	142/149	16	125
Окунь морський випотрошений із головою											
Непластований кусками:											
відварний	147	36^6	—	—	154	39^6	—	—	94	20	75
»	195	36^6	—	—	205	39^6	—	—	125	20	100
»	244	36^6	—	—	256	39^6	—	—	156	20	125
припущений	142	36^6	—	—	149	39^6	—	—	91	18	75
»	191	36^6	—	—	200	39^6	—	—	122	18	100
»	238	36^6	—	—	249	39^6	—	—	152	18	125
смажений	139	36^6	—	—	146	39^6	—	—	89/94	20	75
»	186	36^6	—	—	195	39^6	—	—	119/125	20	100
»	233	36^6	—	—	244	39^6	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	168	44	—	—	—	—	108	13^7	94	20	75
»	223	44	—	—	—	—	144	13^7	125	20	100
»	279	44	—	—	—	—	179	13^7	156	20	125
припущене	163	44	—	—	—	—	105	13^7	91	18	75
»	218	44	—	—	—	—	140	13^7	122	18	100
»	271	44	—	—	—	—	175	13^7	152	18	125
смажене	159	44	—	—	—	—	102	13^7	89/94	20	75
»	213	44	—	—	—	—	137	13^7	119/125	20	100
»	266	44	—	—	—	—	171	13^7	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	172	47	—	—	—	—	107	15^7	91	18	75
»	230	47	—	—	—	—	144	15^7	122	18	100
»	287	47	—	—	—	—	179	15^7	152	18	125
смажене	168	47	—	—	—	—	105	15^7	89/94	20	75
»	225	47	—	—	—	—	140	15^7	119/125	20	100
»	281	47	—	—	—	—	175	15^7	149/156	20	125
запечене	168	47	—	—	—	—	105	15^7	89/94	20	75
»	225	47	—	—	—	—	140	15^7	119/125	20	100
»	281	47	—	—	—	—	175	15^7	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	186	51	—	—	—	—	112	19^7	91	18	75
»	249	51	—	—	—	—	151	19^7	122	18	100
»	310	51	—	—	—	—	188	19^7	152	18	125
смажене	182	51	—	—	—	—	110	19^7	89/94	20	75
»	243	51	—	—	—	—	147	19^7	119/125	20	100

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажене	304	51	—	—	—	—	184	19^7	149/156	20	125
запечене	182	51	—	—	—	—	110	19^7	89/94	20	75
»	243	51	—	—	—	—	147	19^7	119/125	20	100
»	304	51	—	—	—	—	184	19^7	149/156	20	125
Окунь морський випотрошений без голови											
Непластований кусками:											
відварний	113	17^6	—	—	115	18^6	—	—	94	20	75
»	151	17^6	—	—	152	18^6	—	—	125	20	100
»	188	17^6	—	—	190	186	—	—	156	20	125
»	110	17^6	—	—	111	186	—	—	91	18	75
»	147	17^6	—	—	149	186	—	—	122	18	100
смажений	183	17^6	—	—	185	186	—	—	152	18	125
»	107	17^6	—	—	109	18^6	—	—	89/94	20	75
»	143	17^6	—	—	145	18^6	—	—	119/125	20	100
Філе зі шкірою та реберними кістками:	180	17^6	—	—	182	18^6	—	—	149/156	20	125
відварне	129	27	—	—	—	—	108	13^7	94	20	75
»	171	27	—	—	—	—	144	13^7	125	20	100
»	214	27	—	—	—	—	179	13^7	156	20	125
припущене	125	27	—	—	—	—	105	13^7	91	18	75
»	167	27	—	—	—	—	140	13^7	122	18	100
»	208	27	—	—	—	—	175	13^7	152	18	125
смажене	122	27	—	—	—	—	102	13^7	89/94	20	75
»	163	27	—	—	—	—	137	13^7	119/125	20	100
»	204	27	—	—	—	—	171	13^7	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	130	30	—	—	—	—	107	15^7	91	18	75
»	174	30	—	—	—	—	144	15^7	122	18	100
»	217	30	—	—	—	—	179	15^7	152	18	125
смажене	127	30	—	—	—	—	105	15^7	89/94	20	75
»	170	30	—	—	—	—	140	15^7	119/125	20	100
»	213	30	—	—	—	—	175	15^7	149/156	20	125
запечене	127	30	—	—	—	—	105	15^7	89/94	20	75
»	170	30	—	—	—	—	140	15^7	119/125	20	100
»	213	30	—	—	—	—	175	15^7	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	138	34	—	—	—	—	112	19^7	91	18	75
»	185	34	—	—	—	—	151	19^7	122	18	100
»	230	34	—	—	—	—	188	19^7	152	18	125
смажене	135	34	—	—	—	—	110	19^7	89/94	20	75
»	180	34	—	—	—	—	147	19^7	119/125	20	100
»	226	34	—	—	—	—	184	19^7	149/156	20	125
смажене у фритюрі	102	34	—	—	—	—	83	19^7	67/89	16	75
»	139	34	—	—	—	—	114	19^7	92/119	16	100
»	174	34	—	—	—	—	142	19^7	115/149	16	125
запечене	135	34	—	—	—	—	110	19^7	89/94	20	75
»	180	34	—	—	—	—	147	19^7	119/125	20	100
»	226	34	—	—	—	—	184	19^7	149/156	20	125
Філе окуня морського зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
відварне	—	—	100	6^4	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	133	6^4	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	166	6^4	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	97	6^4	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	130	6^4	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	162	6^4	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	95	6^4	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	127	6^4	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	159	6^4	—	—	—	—	149/156	20	125
смажене у фритюрі	—	—	71	6^4	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	98	6^4	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	122	6^4	—	—	—	—	115/149	16	125
Окунь морський випотрошений без голови, солоний											
Непластований кусками:											
відварний	105	14	—	—	105	14	—	—	90	17	75
»	140	14	—	—	140	14	—	—	120	17	100
»	176	14	—	—	176	14	—	—	151	17	125
смажений	93	14	—	—	93	14	—	—	80/89	16	75
»	124	14	—	—	124	14	—	—	107/119	16	100
»	156	14	—	—	156	14	—	—	134/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	118	24	—	—	118	24	—	—	90	17	75
»	158	24	—	—	158	24	—	—	120	17	100
»	199	24	—	—	199	24	—	—	151	17	125
смажене	104	24	—	—	104	24	—	—	79/88	15	75
»	139	24	—	—	139	24	—	—	106/118	15	100
»	174	24	—	—	174	24	—	—	132/147	15	125
запечене	104	24	—	—	104	24	—	—	79/88	15	75
»	139	24	—	—	139	24	—	—	106/118	15	100
»	174	24	—	—	174	24	—	—	132/147	15	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	123	27	—	—	125	28	—	—	90	17	75
»	164	27	—	—	167	28	—	—	120	17	100
»	207	27	—	—	210	28	—	—	151	17	125
смажене	108	27	—	—	110	28	—	—	79/88	15	75
»	145	27	—	—	147	28	—	—	106/118	15	100
»	181	27	—	—	183	28	—	—	132/147	15	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
запечене	108	27	—	—	110	28	—	—	79/88	15	75
»	145	27	—	—	147	28	—	—	106/118	15	100
»	181	27	—	—	183	28	—	—	132/147	15	125
Окунь морський нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	—	—	177	47	98	4	94	20	75
»	—	—	—	—	236	47	130	4	125	20	100
»	—	—	—	—	294	47	163	4	156	20	125
припущений	—	—	—	—	172	47	95	4	91	18	75
»	—	—	—	—	230	47	127	4	122	18	100
»	—	—	—	—	287	47	158	4	152	18	125
смажений	—	—	—	—	168	47	93	4	89/94	20	75
»	—	—	—	—	225	47	124	4	119/125	20	100
»	—	—	—	—	281	47	155	4	149/156	20	125
смажений у фритюрі	—	—	—	—	126	47	—	—	67/89	16	75
»	—	—	—	—	174	47	—	—	92/119	16	100
»	—	—	—	—	217	47	—	—	115/149	16	125
Омуль нерозібраний[1]											
Цілий з головою:											
смажений	—	—	106	19	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	143	19	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	179	19	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	83	19	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	114	19	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	142	19	—	—	—	—	115/149	16	125
Непластований кусками:											
відварний	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	226	31	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	125	31	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	168	31	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	210	31	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	97	31	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	133	31	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	167	31	—	—	—	—	115/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	149	37	—	—	100	6	94	20	75
»	—	—	198	37	—	—	133	6	125	20	100
»	—	—	248	37	—	—	166	6	156	20	125

смажене	—	—	137	37	—	—	91	6	86/91	18	75
»	—	—	184	37	—	—	123	6	116/122	18	100
»	—	—	230	37	—	—	154	6	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	157	40	—	—	103	9	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	137	9	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	171	9	156	20	125
смажене	—	—	148	40	—	—	98	9	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	131	9	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	164	9	149/156	20	125
смажене у фритюрі	—	—	115	40	—	—	76	9	69/91	18	75
»	—	—	158	40	—	—	104	9	95/122	18	100
»	—	—	197	40	—	—	130	9	118/152	18	125
запечене	—	—	148	40	—	—	98	9	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	131	9	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	164	9	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	168	44	—	—	108	13	94	20	75
»	—	—	223	44	—	—	144	13	125	20	100
»	—	—	279	44	—	—	179	13	156	20	125
смажене	—	—	159	44	—	—	102	13	89/94	20	75
»	—	—	213	44	—	—	137	13	119/125	20	100
»	—	—	266	44	—	—	171	13	149/156	20	125
смажене у фритюрі	—	—	123	44	—	—	79	13	69/91	18	75
»	—	—	170	44	—	—	109	13	95/122	18	100
»	—	—	211	44	—	—	136	13	118/152	18	125
запечене	—	—	159	44	—	—	102	13	89/94	20	75
»	—	—	213	44	—	—	137	13	119/125	20	100
»	—	—	266	44	—	—	171	13	149/156	20	125
Палтус чорнокорий вилотрошений із головою[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	145	35	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	192	35	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	240	35	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	140	35	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	188	35	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	234	35	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	132	35	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	178	35	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	223	35	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	103	35	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	142	35	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	177	35	—	—	—	—	115/149	16	125
запечений	—	—	132	35	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	178	35	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	223	35	—	—	—	—	145/152	18	125

Продовження табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажений у сухарях на раппері	—	—	111	35	—	—	—	—	72/89	16	75
»	—	—	148	35	—	—	—	—	96/119	16	100
»	—	—	183	35	—	—	—	—	119/149	16	125
Палтус чорнокорий (крім корейського та китайського) випотрошений без голови[1]											
Непластований кусками:											
припущений	—	—	98	7	—	—	—		91	18	75
»	—	—	131	7	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	163	7	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	92	7	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	125	7	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	156	7	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	72	7	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	99	7	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	124	7	—	—	—	—	115/149	16	125
Палтус білокорий випотрошений з головою[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	127	26	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	169	26	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	211	26	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	123	26	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	165	26	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	205	26	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	116	26	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	157	26	—	—	—	—	116/122	18	100
»			196	26	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе палтуса зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
припущене	—	—	99	8[4]	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	133	8[4]	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	165	8[4]	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	93	8[4]	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	126	8[4]	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	158	8[4]	—	—	—	—	145/152	18	125
смажене у фритюрі	—	—	73	8[4]	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	100	8[4]	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	125	8[4]	—	—	—	—	115/149	16	125
Палья нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	132	29	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	176	29	—	—	—	—	125	20	100
припущена	—	—	128	29	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	172	29	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	214	29	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	125	29	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	168	29	—	—	—	—	119/125	20	100
»			210	29	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	147	36	—	—	101	7	94	20	75
»	—	—	195	36	—	—	134	7	125	20	100
»	—	—	244	36	—	—	168	7	156	20	125
припущене	—	—	142	36	—	—	98	7	91	18	75
»	—	—	191	36	—	—	131	7	122	18	100
»	—	—	238	36	—	—	163	7	152	18	125
смажене	—	—	139	36	—	—	96	7	89/94	20	75
»	—	—	186	36	—	—	128	7	119/125	20	100
»	—	—	233	36	—	—	160	7	149/156	20	125
Філе зі шкірою, без кісток:											
відварне	—	—	157	40	—	—	106	11	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	140	11	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	175	11	156	20	125
припущене	—	—	152	40	—	—	102	11	91	18	75
»	—	—	203	40	—	—	137	11	122	18	100
»	—	—	253	40	—	—	171	11	152	18	125
смажене	—	—	148	40	—	—	100	11	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	134	11	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	167	11	149/156	20	125
запечене	—	—	148	40	—	—	100	11	89/94	20	75
»	—	—	198	40	—	—	134	11	119/125	20	100
»	—	—	248	40	—	—	167	11	149/156	20	125
Парусник нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	121	22	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	160	22	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	200	22	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	114	22	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	153	22	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	191	22	—	—	—	—	149/156	20	125
Пеламіда (крім океанічної) нерозібрана[1]											
Непластована кусками:	—	—									
відварна	—	—	145	35	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	192	35	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	240	35	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	137	35	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	183	35	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	229	35	—	—	—	—	149/156	20	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Пелінгас нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	149	37	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	198	37	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	248	37	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	141	37	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	189	37	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	237	37	—	—	—	—	149/156	20	125
Пелядь (сирок) нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	134	30	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	179	30	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	223	30	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	130	30	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	174	30	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	217	30	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	127	30	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	170	30	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	213	30	—	—	—	—	149/156	20	125
запечена	—	—	127	30	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	170	30	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	213	30	—	—	—	—	149/156	20	125
Півень морський нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	147	36	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	195	36	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	244	36	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	139	36	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	186	36	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	233	36	—	—	—	—	149/156	20	125
Пікша нерозібрана (див. Тріска нерозібрана)											
Пікша випотрошена без голови (див. Тріска випотрошена без голови)											
Пристіпома нерозібрана[1]											
Ціла без голови:											
відварна	—	—	146	41	—	—	—	—	86	13	75
»	—	—	195	41	—	—	—	—	115	13	100
»	—	—	244	41	—	—	—	—	144	13	125
припущена	—	—	142	41	—	—	—	—	84	11	75
»	—	—	190	41	—	—	—	—	112	11	100
»	—	—	237	41	—	—	—	—	140	11	125
смажена	—	—	132	41	—	—	—	—	78/83	10	75
»	—	—	178	41	—	—	—	—	195/111	10	100
»	—	—	224	41	—	—	—	—	132/139	10	125
Непластована кусками:											
відварна	—	—	157	42	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	210	42	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	262	42	—	—	—	—	152	18	125
припущена	—	—	153	42	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	205	42	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	257	42	—	—	—	—	149	16	125
смажена	—	—	138	42	—	—	—	—	80/85	12	75
»	—	—	186	42	—	—	—	—	108/114	12	100
»	—	—	233	42	—	—	—	—	135/142	12	125
Путасу нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	131	33	—	—	—	—	88	15	75
»	—	—	176	33	—	—	—	—	118	15	100
»	—	—	219	33	—	—	—	—	147	15	125
припущений	—	—	131	33	—	—	—	—	88	15	75
»	—	—	176	33	—	—	—	—	118	15	100
»	—	—	219	33	—	—	—	—	147	15	125
смажений	—	—	125	33	—	—	—	—	84/89	16	75
»	—	—	169	33	—	—	—	—	113/119	16	100
»	—	—	212	33	—	—	—	—	142/149	16	125
смажений у фритюрі	—	—	100	33	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	137	33	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	172	33	—	—	—	—	115/149	16	125
Пижьян нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	134	30	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	179	30	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	223	30	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	127	30	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	170	30	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	213	30	—	—	—	—	149/156	20	125
Рибець каспійський нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	140	33	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	187	33	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	233	33	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	133	33	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	178	33	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	222	33	—	—	—	—	149/156	20	125
запечений	—	—	133	33	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	178	33	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	222	33	—	—	—	—	149/156	20	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ряпушка біломорська та сибірська нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
припущена	—	—	106	14	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	142	14	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	177	14	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	103	14	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	138	14	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	173	14	—	—	—	—	149/156	20	125
Шабля-риба (океанічна) нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	125	25	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	167	25	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	208	25	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	119	25	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	159	25	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	199	25	—	—	—	—	149/156	20	125
Шабля-риба океанічна випотрошена без голови[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	102	8	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	136	8	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	170	8	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	102	8	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	136	8	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	170	8	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	97	8	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	129	8	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	162	8	—	—	—	—	149/156	20	125
Шабля-риба океанічна чорна (вугільник) нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	134	33	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	179	33	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	225	33	—	—	—	—	151	17	125
припущена	—	—	133	33	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	178	33	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	222	33	—	—	—	—	149	16	125
смажена	—	—	127	33	—	—	—	—	85/90	17	75
»	—	—	170	33	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	215	33	—	—	—	—	144/151	17	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	161	44	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	214	44	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	270	44	—	—	—	—	151	17	125
припущене	—	—	159	44	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	213	44	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	266	44	—	—	—	—	149	16	125
смажене	—	—	152	44	—	—	—	—	85/90	17	75
»	—	—	204	44	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	257	44	—	—	—	—	144/151	17	125
Філе зі шкірою, без кісток:											
відварне	—	—	167	46	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	222	46	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	280	46	—	—	—	—	151	17	125
припущене	—	—	165	46	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	220	46	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	276	46	—	—	—	—	149	16	125
смажене	—	—	157	46	—	—	—	—	85/90	17	75
»	—	—	211	46	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	267	46	—	—	—	—	144/151	17	125
Шабля-риба океанічна чорна (вугільник) випотрошена без голови[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	99	9	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	132	9	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	166	9	—	—	—	—	151	17	125
припущена	—	—	98	9	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	131	9	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	164	9	—	—	—	—	149	16	125
смажена	—	—	93	9	—	—	—	—	85/90	17	75
»	—	—	125	9	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	158	9	—	—	—	—	144/151	17	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	115	22	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	154	22	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	194	22	—	—	—	—	151	17	125
припущене	—	—	114	22	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	153	22	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	191	22	—	—	—	—	149	16	125
смажене	—	—	109	22	—	—	—	—	85/90	17	75
»	—	—	146	22	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	185	22	—	—	—	—	144/151	17	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	118	24	—	—	—	—	90	17	75
»	—	—	158	24	—	—	—	—	120	17	100
»	—	—	199	24	—	—	—	—	151	17	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
припущене	—	—	117	24	—	—	—	—	89	16	75
»	—	—	157	24	—	—	—	—	119	16	100
»	—	—	196	24	—	—	—	—	149	16	125
смажене	—	—	112	24	—	—	—	—	85/90	17	75
»	—	—	150	24	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	189	24	—	—	—	—	144/151	17	125
Сазан нерозібраний											
Непластований кусками:											
відварний	159	41	—	—	165	43	—	—	94	20	75
»	212	41	—	—	219	43	—	—	125	20	100
»	264	41	—	—	274	43	—	—	156	20	125
смажений	151	41	—	—	156	43	—	—	89/94	20	75
»	202	41	—	—	209	43	—	—	119/125	20	100
»	253	41	—	—	261	43	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	177	47	—	—	192	51	109	14	94	20	75
»	236	47	—	—	255	51	145	14	125	20	100
»	294	47	—	—	318	51	181	14	156	20	125
припущене	172	47	—	—	186	51	106	14	91	18	75
»	230	47	—	—	249	51	142	14	122	18	100
»	287	47	—	—	310	51	177	14	152	18	125
смажене	168	47	—	—	182	51	103	14	89/94	20	75
»	225	47	—	—	243	51	138	14	119/125	20	100
»	281	47	—	—	304	51	173	14	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	186	51	—	—	202	55	115	21	91	18	75
»	249	51	—	—	271	55	154	21	122	18	100
»	310	51	—	—	338	55	192	21	152	18	125
смажене	182	51	—	—	198	55	113	21	89/94	20	75
»	243	51	—	—	264	55	151	21	119/125	20	100
»	304	51	—	—	331	55	189	21	149/156	20	125
запечене	182	51	—	—	198	55	113	21	89/94	20	75
»	243	51	—	—	264	55	151	21	119/125	20	100
»	304	51	—	—	331	55	189	21	149/156	20	125
Філе сазана, яке випускається промисловістю:											
припущене	—	—	99	8^4	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	133	8^4	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	165	8^4	—	—	—	—	152	18	125
»	—	—	97	8^4	—	—	—	—	*89/94*	*20*	*75*
»	—	—	129	8^4	—	—	—	—	*119/125*	*20*	*100*
»	—	—	162	8^4	—	—	—	—	*149/156*	*20*	*125*
запечене	—	—	97	8^4	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	129	8^4	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	162	8^4	—	—	—	—	149/156	20	125
Салака нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
припущена	—	—	111	15^3	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	147	15^3	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	184	15^3	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	108	15^3	—	—	—	—	92/97	23	75
»	—	—	146	15^3	—	—	—	—	124/130	23	100
»	—	—	182	15^3	—	—	—	—	155/162	23	125
смажена у фритюрі	—	—	76	15^3	—	—	—	—	65/90	17	75
»	—	—	104	15^3	—	—	—	—	88/120	17	100
»	—	—	132	15^3	—	—	—	—	112/151	17	125
Ціла без голови:											
припущена	—	—	134	30^3	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	179	30^3	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	223	30^3	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	131	30^3	—	—	—	—	92/97	23	75
»	—	—	177	30^3	—	—	—	—	124/130	23	100
»	—	—	221	30^3	—	—	—	—	155/162	23	125
смажена у фритюрі	—	—	93	30^3	—	—	—	—	65/90	17	75
»	—	—	126	30^3	—	—	—	—	88/120	17	100
»	—	—	160	30^3	—	—	—	—	112/151	17	125
Сайда без голови випотрошена велика (див. Тріска випотрошена без голови велика)											
Сайда нерозібрана дрібна (див. Тріска нерозібрана дрібна)											
Філе сайди зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
відварне	—	—	99	4^4	—	—	—	—	95	21	75
»	—	—	132	4^4	—	—	—	—	127	21	100
»	—	—	165	4^4	—	—	—	—	158	21	125
припущене	—	—	95	4^4	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	127	4^4	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	158	4^4	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	93	4^4	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	124	4^4	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	155	4^4	—	—	—	—	149/156	20	125
Сардини мексиканські, марокканські нерозроблені[1]											
Цілі без голови:											
відварні, припущені	—	—	144	37	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	194	37	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	241	37	—	—	—	—	152	18	125

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажені	—	—	137	37	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	184	37	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	230	37	—	—	—	—	145/152	18	125
Цілі з головою:											
відварні, припущені	—	—	123	26	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	165	26	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	205	26	—	—	—	—	152	18	125
смажені	—	—	116	26	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	157	26	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	196	26	—	—	—	—	145/152	18	125
Сардини (крім мексиканських та марокканських) нерозібрані[1]											
Непластовані:											
відварні	—	—	138	34	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	185	34	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	230	34	—	—	—	—	152	18	125
смажені	—	—	130	34	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	176	34	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	220	34	—	—	—	—	145/152	18	125
Сардинела нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	128	32	—	—	—	—	87	11	75
»	—	—	171	32	—	—	—	—	116	14	100
»	—	—	213	32	—	—	—	—	145	14	125
припущена	—	—	125	32	—	—	—	—	85	12	75
»	—	—	168	32	—	—	—	—	114	12	100
»	—	—	209	32	—	—	—	—	142	12	125
смажена	—	—	118	32	—	—	—	—	80/85	12	75
»	—	—	159	32	—	—	—	—	108/114	12	100
»	—	—	199	32	—	—	—	—	135/142	12	125
смажена у фритюрі	—	—	99	32	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	135	32	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	169	32	—	—	—	—	115/149	16	125
Сардинопс нерозібраний[1]											
Цілий без голови:											
смажений	—	—	137	37	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	184	37	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	230	37	—	—	—	—	145/152	18	125
Оселедець нерозібраний[1]											
Цілий з головою:											
відварний	—	—	118	20	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	156	20	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	195	20	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	108	20	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	145	20	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	181	20	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	84	20	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	115	20	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	144	20	—	—	—	—	115/149	16	125
Цілий без голови:											
відварний	—	—	145	35	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	192	35	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	240	35	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	132	35	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	178	35	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	223	35	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	103	35	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	142	35	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	177	35	—	—	—	—	115/149	16	125
смажений у сухарях на рашпері	—	—	111	35	—	—	—	—	72/89	16	75
»	—	—	148	35	—	—	—	—	96/119	16	100
»	—	—	183	35	—	—	—	—	119/149	16	125
смажений без сухарів на рашпері	—	—	140	35	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	188	35	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	243	35	—	—	—	—	152	18	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	156	45	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	211	45	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	264	45	—	—	—	—	145/152	18	125
смажене у фритюрі	—	—	122	45	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	167	45	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	209	45	—	—	—	—	115/149	16	125
запечене	—	—	162	45	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	216	45	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	271	45	—	—	—	—	149/156	20	125
Сериолела нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
припущена	—	—	165	45	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	222	45	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	276	45	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	155	45	—	—	—	—	85/90	17	75
»	—	—	207	45	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	262	45	—	—	—	—	144/151	17	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	190	52	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	254	52	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	317	52	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	177	52	—	—	—	—	85/90	17	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажене	—	—	238	52	—	—	—	—	114/120	17	100
»	—	—	300	52	—	—	—	—	144/151	17	125
Сиг амурський нерозібраний[1]											
Цілий з головою:											
відварний	—	—	118	20	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	156	20	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	195	20	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	108	20	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	145	20	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	181	20	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	84	20	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	115	20	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	144	20	—	—	—	—	115/149	16	125
Непластований кусками:											
відварний	—	—	134	30	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	179	30	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	223	30	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	130	30	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	174	30	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	217	30	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	123	30	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	166	30	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	207	30	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	157	40	—	—	104	10	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	139	10	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	173	10	156	20	125
припущене	—	—	157	40	—	—	104	10	94	20	75
»	—	—	208	40	—	—	139	10	125	20	100
»	—	—	260	40	—	—	173	10	156	20	125
смажене	—	—	143	40	—	—	96	10	86/91	18	75
»	—	—	193	40	—	—	129	10	116/122	18	100
»	—	—	242	40	—	—	161	10	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	168	44	—	—	109	14	94	20	75
»	—	—	223	44	—	—	145	14	125	20	100
»	—	—	279	44	—	—	181	14	156	20	125
смажене	—	—	154	44	—	—	100	14	86/91	18	75
»	—	—	207	44	—	—	135	14	116/122	18	100
»	—	—	259	44	—	—	169	14	145/152	18	125
смажене у фритюрі	—	—	120	44	—	—	78	14	67/89	16	75
»	—	—	164	44	—	—	107	14	92/119	16	100
»	—	—	205	44	—	—	134	14	115/149	16	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	177	47	—	—	113	17	94	20	75
»	—	—	236	47	—	—	151	17	125	20	100
»	—	—	294	47	—	—	188	17	156	20	125
смажене	—	—	162	47	—	—	104	17	86/91	18	75
»	—	—	219	47	—	—	140	17	116/122	18	100
»	—	—	274	47	—	—	175	17	145/152	18	125
смажене у фритюрі	—	—	126	47	—	—	81	17	67/89	16	75
те саме	—	—	174	47	—	—	111	17	92/119	16	100
»	—	—	217	47	—	—	139	17	115/149	16	125
смажене в сухарях на рожні	—	—	136	47	—	—	87	17	72/89	16	75
»	—	—	181	47	—	—	116	17	96/119	16	100
»	—	—	225	47	—	—	143	17	119/146	16	125
смажене без сухарів на рожні	—	—	172	47	—	—	110	17	91	18	75
те саме	—	—	230	47	—	—	147	17	122	18	100
»	—	—	287	47	—	—	183	17	152	18	125
Сквама нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	169	46	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	226	46	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	281	46	—	—	—	—	152	18	125
припущена	—	—	169	46	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	226	46	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	281	46	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	165	46	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	220	46	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	276	46	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	217	58	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	290	58	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	362	58	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	217	58	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	290	58	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	362	58	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	212	58	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	283	58	—	—	—	—	119/125	20	100
»			355	58	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	228	60	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	305	60	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	380	60	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	228	60	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	305	60	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	380	60	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	223	60	—	—	—	—	89/94	20	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажене	—	—	298	60	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	373	60	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	253	64	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	339	64	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	422	64	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	253	64	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	339	64	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	422	64	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	247	64	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	331	64	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	414	64	—	—	—	—	149/156	20	125
Сквама випотрошена без голови[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	102	11	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	137	11	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	171	11	—	—	—	—	152	18	125
припущена	—	—	102	11	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	137	11	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	171	11	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	100	11	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	134	11	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	167	11	—	—	—	—	140/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	120	24	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	161	24	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	200	24	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	120	24	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	161	24	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	200	24	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	117	24	—	—	—		89/94	20	75
»	—	—	157	24	—	—	—	—	119/125	20	100
»			196	24	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	123	26	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	165	26	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	205	26	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	123	26	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	165	26	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	205	26	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	120	26	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	161	26	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	201	26	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
відварне	—	—	130	30	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	174	30	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	217	30	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	130	30	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	174	30	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	217	30	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	127	30	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	170	30	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	213	30	—	—	—	—	149/156	20	125
Скумбрія азово-чорноморська нерозібрана											
Ціла з головою:											
смажена	—	—	—	—	103	14	—	—	89/94	20	75
»	—	—	—	—	138	14	—	—	119/125	20	100
»	—	—	—	—	173	14	—	—	149/156	20	125
смажена у фритюрі	—	—	—	—	78	14	—	—	67/89	16	75
»	—	—	—	—	107	14	—	—	92/119	16	100
»	—	—	—	—	134	14	—	—	115/149	16	125
Непластована кусками:											
відварна	132	29	—	—	—	—	—	—	94	20	75
»	176	29	—	—	—	—	—	—	125	20	100
»	220	29	—	—	—	—	—	—	156	20	125
припущена	128	29	—	—	—	—	—	—	91	18	75
»	172	29	—	—	—	—	—	—	122	18	100
»	214	29	—	—	—	—	—	—	152	18	125
смажена	125	29	—	—	—	—	—	—	89/94	20	75
»	168	29	—	—	—	—	—	—	119/125	20	100
»	210	29	—	—	—	—	—	—	149/156	20	125
смажена у фритюрі	94	29	—	—	—	—	—	—	67/89	16	75
»	130	29	—	—	—	—	—	—	92/119	16	100
»	162	29	—	—	—	—	—	—	115/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	149	37	—	—	—	—	102	8	94	20	75
»	198	37	—	—	—	—	136	8	125	20	100
»	248	37	—	—	—	—	170	8	156	20	125
припущене	144	37	—	—	—	—	99	8	91	18	75
»	194	37	—	—	—	—	133	8	122	18	100
»	241	37	—	—	—	—	165	8	152	18	125
смажене	141	37	—	—	—	—	97	8	89/94	20	75
»	189	37	—	—	—	—	129	8	119/125	20	100
»	237	37	—	—	—	—	162	8	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	154	41	—	—	—	—	—	—	91	18	75
»	207	41	—	—	—	—	—	—	122	18	100
»	258	41	—	—	—	—	—	—	152	18	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажене	151	41	—	—	—	—	—	—	89/94	20	75
»	202	41	—	—	—	—	—	—	119/125	20	100
»	253	41	—	—	—	—	—	—	149/156	16	125
смажене у фритюрі	114	41	—	—	—	—	—	—	67/89	16	75
»	156	41	—	—	—	—	—	—	92/119	16	100
»	195	41	—	—	—	—	—	—	115/149	20	125
запечене	151	41	—	—	—	—	—	—	89/94	20	75
»	202	41	—	—	—	—	—	—	119/125	20	100
»	253	41	—	—	—	—	—	—	149/156	20	125
Скумбрія океанічна (атлантична) нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	142	34	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	189	34	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	236	34	—	—	—	—	156	20	125
припущена	—	—	138	34	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	185	34	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	230	34	—	—	—	—	152	18	125
смажена	—	—	135	34	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	180	34	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	226	34	—	—	—	—	149/156	20	125
смажена у фритюрі	—	—	102	34	—	—	—	—	67/89	16	75
»	—	—	139	34	—	—	—	—	92/119	16	100
»	—	—	174	34	—	—	—	—	115/149	16	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	—	—	160	43	—	—	99	8	91	18	75
»	—	—	214	43	—	—	133	8	122	18	100
»	—	—	267	43	—	—	165	8	152	18	125
смажене	—	—	156	43	—	—	97	8	89/94	20	75
»	—	—	209	43	—	—	129	8	119/125	20	100
»	—	—	261	43	—	—	162	8	149/156	20	125
Скумбрія азово-чорноморська нерозібрана солона											
Ціла з головою:											
відварна	—	—	—	—	104	15	—	—	88	15	75
»	—	—	—	—	139	15	—	—	118	15	100
»	—	—	—	—	173	15	—	—	147	15	125
смажена	—	—	—	—	91	15	—	—	77/86	13	75
»	—	—	—	—	121	15	—	—	103/115	13	100
»	—	—	—	—	152	15	—	—	129/144	13	125
Непластована кусками:											
відварна	129	32	—	—	—	—	—	—	88	15	75
»	174	32	—	—	—	—	—	—	118	15	100
»	216	32	—	—	—	—	—	—	147	15	125
смажена	113	32	—	—	—	—	—	—	77/86	13	75
»	151	32	—	—	—	—	—	—	103/115	13	100
»	190	32	—	—	—	—	—	—	129/144	13	125
Скумбрія далекосхідна нерозібрана[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	145	35	—	—	99	5	94	20	75
»	—	—	192	35	—	—	132	5	125	20	100
»	—	—	240	35	—	—	164	5	156	20	125
припущена	—	—	140	35	—	—	96	5	91	18	75
»	—	—	188	35	—	—	128	5	122	18	100
»	—	—	234	35	—	—	160	5	152	18	125
смажена	—	—	137	35	—	—	94	5	89/94	20	75
»	—	—	183	35	—	—	125	5	119/125	20	100
»	—	—	229	35	—	—	157	5	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	165	43	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	219	43	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	274	43	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	160	43	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	214	43	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	267	43	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	156	43	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	209	43	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	261	43	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
відварне	—	—	174	46	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	231	46	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	289	46	—	—	—	—	156	20	125
припущене	—	—	169	46	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	226	46	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	281	46	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	165	46	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	220	46	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	276	46	—	—	—	—	149/156	20	125
Соняшник нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	171	45	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	227	45	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	284	45	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	165	45	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	222	45	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	276	45	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	162	45	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	216	45	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	271	45	—	—	—	—	149/156	20	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
запечене	172	22	—	—	172	22	—	—	134/149	16	125
Філе тріски без шкіри, яке випускається промисловістю:											
відварне	—	—	101	6^4	—	—	—	—	95	21	75
»	—	—	135	6^4	—	—	—	—	127	21	100
»	—	—	168	6^4	—	—	—	—	158	21	125
припущене	—	—	97	6^4	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	130	6^4	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	162	6^4	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	95	6^4	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	127	6^4	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	159	6^4	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе тріски зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
відварне	—	—	99	4^4	—	—	—	—	95	21	75
»	—	—	132	4^4	—	—	—	—	127	21	100
»	—	—	165	4^4	—	—	—	—	158	21	125
припущене	—	—	95	4^4	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	127	4^4	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	158	4^4	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	93	4^4	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	124	4^4	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	155	4^4	—	—	—	—	149/156	20	125
Тюлька[1]											
Ціла з головою:											
смажена у фритюрі	—	—	1359	8^3	—	—	—	—	1250/1333	25	1000
Вугор нерозібраний[1]											
Без голови та шкіри з кістками:											
припущений	—	—	121	25	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	163	25	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	203	25	—	—	—	—	152	18	125
відварний	—	—	119	25	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	159	25	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	199	25	—	—	—	—	149/156	20	125
Вугільна риба випотрошена з головою[1]											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	125	25	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	167	25	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	208	25	—	—	—	—	156	20	125
смажена	—	—	119	25	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	159	25	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	199	25	—	—	—	—	149/156	20	125
Марена (усач) нерозібрана											
Непластована кусками:											
відварна	—	—	—	—	136	31	—	—	94	20	75
»	—	—	—	—	181	31	—	—	125	20	100
»	—	—	—	—	226	31	—	—	156	20	125
припущена	—	—	—	—	132	31	—	—	91	18	75
»	—	—	—	—	177	31	—	—	122	18	100
»	—	—	—	—	220	31	—	—	152	18	125
смажена	—	—	—	—	129	31	—	—	89/94	20	75
»	—	—	—	—	172	31	—	—	119/125	20	100
»	—	—	—	—	216	31	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	144	37	—	—	149	39	99	8	91	18	75
»	194	37	—	—	200	39	133	8	122	18	100
»	241	37	—	—	249	39	165	8	152	18	125
смажене	141	37	—	—	146	39	97	8	89/94	20	75
»	189	37	—	—	195	39	129	8	119/125	20	100
»	237	37	—	—	244	39	162	8	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	152	40	—	—	154	41	101	10	91	18	75
»	203	40	—	—	207	41	136	10	122	18	100
»	253	40	—	—	258	41	169	10	152	18	125
смажене	148	40	—	—	151	41	99	10	89/94	20	75
»	198	40	—	—	202	41	132	10	119/125	20	100
»	248	40	—	—	253	41	166	10	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	160	43	—	—	163	44	105	13	91	18	75
»	214	43	—	—	218	44	140	13	122	18	100
»	267	43	—	—	271	44	175	13	152	18	125
смажене	156	43	—	—	159	44	102	13	89/94	20	75
»	209	43	—	—	213	44	137	13	119/125	20	100
»	261	43	—	—	266	44	171	13	149/156	20	125
смажене у фритюрі	118	43	—	—	120	44	77	13	67/89	16	75
»	161	43	—	—	164	44	106	13	92/119	16	100
»	202	43	—	—	205	44	132	13	115/149	16	125
Форель (окрім морської) нерозібрана											
Ціла з головою:											
відварна	—	—	—	—	118	20	—	—	94	20	75
»	—	—	—	—	156	20	—	—	125	20	100
»	—	—	—	—	195	20	—	—	156	20	125
припущена	—	—	—	—	114	20	—	—	91	18	75
»	—	—	—	—	153	20	—	—	122	18	100
»	—	—	—	—	190	20	—	—	152	18	125
смажена	—	—	—	—	111	20	—	—	89/94	20	75
»	—	—	—	—	149	20	—	—	119/125	20	100
»	—	—	—	—	186	20	—	—	149/156	20	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Непластована кусками:											
відварна	127	26	136	31	—	—	—	—	94	20	75
»	169	26	181	31	—	—	—	—	125	20	100
»	211	26	226	31	—	—	—	—	156	20	125
припущена	123	26	132	31	—	—	—	—	91	18	75
»	165	26	177	31	—	—	—	—	122	18	100
»	205	26	220	31	—	—	—	—	152	18	125
смажена	120	26	129	31	—	—	—	—	89/94	20	75
»	161	26	172	31	—	—	—	—	119/125	20	100
»	201	26	216	31	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
припущене	138	34	149	39	—	—	99	8	91	18	75
»	185	34	200	39	—	—	133	8	122	18	100
»	230	34	249	39	—	—	165	8	152	18	125
смажене	135	34	146	39	—	—	97	8	89/94	20	75
»	180	34	195	39	—	—	129	8	119/125	20	100
»	226	34	244	39	—	—	162	8	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	149	39	157	42	—	—	102	11	91	18	75
»	200	39	210	42	—	—	137	11	122	18	100
»	249	39	262	42	—	—	171	11	152	18	125
смажене	146	39	153	42	—	—	100	11	89/94	20	75
»	195	39	205	42	—	—	134	11	119/125	20	100
»	244	39	257	42	—	—	167	11	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	160	43	165	45	—	—	106	14	91	18	75
»	214	43	222	45	—	—	142	14	122	18	100
»	267	43	276	45	—	—	177	14	152	18	125
смажене	156	43	162	45	—	—	103	14	89/94	20	75
»	209	43	216	45	—	—	138	14	119/125	20	100
»	261	43	271	45	—	—	173	14	149/156	20	125
смажене в сухарях на рашпері	130	43	135	45	—	—	—	—	74/91	18	75
»	174	43	180	45	—	—	—	—	99/122	18	100
»	214	43	222	45	—	—	—	—	122/152	18	125
смажене без сухарів на рашпері	165	43	171	45	—	—	—	—	94	20	75
»	219	43	227	45	—	—	—	—	125	20	100
»	274	43	284	45	—	—	—	—	156	20	125
Камса (хамса) нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
смажена у фритюрі	—	—	1359	8[3]	—	—	—	—	1250/1333	25	1000
Харіус нерозібраний[1]											
Цілий з головою:											
відварний	—	—	125	25	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	167	25	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	208	25	—	—	—	—	156	20	125
смажений	—	—	119	25	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	159	25	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	199	25	—	—	—	—	149/156	20	125
Непластований кусками:											
відварний	—	—	140	33	—	—	—	—	94	20	75
»	—	—	187	33	—	—	—	—	125	20	100
»	—	—	233	33	—	—	—	—	156	20	125
припущений	—	—	136	33	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	182	33	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	227	33	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	133	33	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	178	33	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	222	33	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	159	41	—	—	102	8	94	20	75
»	—	—	212	41	—	—	136	8	125	20	100
»	—	—	264	41	—	—	170	8	156	20	125
припущене	—	—	154	41	—	—	99	8	91	18	75
»	—	—	207	41	—	—	133	8	122	18	100
»	—	—	258	41	—	—	165	8	152	18	125
смажене	—	—	151	41	—	—	97	8	89/94	20	75
»	—	—	202	41	—	—	129	8	119/125	20	100
»	—	—	253	41	—	—	162	8	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	172	47	—	—	106	14	91	18	75
»	—	—	230	47	—	—	142	14	122	18	100
»	—	—	287	47	—	—	177	14	152	18	125
смажене	—	—	168	47	—	—	103	14	89/94	20	75
»	—	—	225	47	—	—	138	14	119/125	20	100
»	—	—	281	47	—	—	173	14	149/156	20	125
Хек сріблястий нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
смажений	—	—	134	36	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	181	36	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	227	36	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
смажене	—	—	156	45	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	211	45	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	264	45	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
смажене	—	—	162	47	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	219	47	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	274	47	—	—	—	—	145/152	18	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	—	—	176	51	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	237	51	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	296	51	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе хека сріблястого зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
припущене	—	—	110	10[4]	—	—	—	—	99	24	75
»	—	—	147	10[4]	—	—	—	—	132	24	100
»	—	—	182	10[4]	—	—	—	—	164	24	125
смажене	—	—	96	10[4]	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	129	10[4]	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	161	10[4]	—	—	—	—	145/152	18	125
Хек сріблястий випотрошений без голови[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	105	4	—	—	—	—	101	26	75
»	—	—	141	4	—	—	—	—	135	26	100
»	—	—	176	4	—	—	—	—	169	26	125
припущений	—	—	103	4	—	—	—	—	99	24	75
»	—	—	138	4	—	—	—	—	132	24	100
»	—	—	171	4	—	—	—	—	164	24	125
смажений	—	—	90	4	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	121	4	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	151	4	—	—	—	—	145/152	18	125
смажений у фритюрі	—	—	64	4	—	—	—	—	61/83	10	75
»	—	—	88	4	—	—	—	—	84/111	10	100
»	—	—	109	4	—	—	—	—	105/139	10	125
Хек тихоокеанський випотрошений без голови[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	106	14	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	142	14	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	177	14	—	—	—	—	152	18	125
припущений	—	—	106	14	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	142	14	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	177	14	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	103	14	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	138	14	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	173	14	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	120	24	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	161	24	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	200	24	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	120	24	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	161	24	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	200	24	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	117	24	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	157	24	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	196	24	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	123	26	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	165	26	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	205	26	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	120	26	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	161	26	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	201	26	—	—	—	—	149/156	20	125
запечене	—	—	120	26	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	161	26	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	201	26	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	128	29	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	172	29	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	214	29	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	125	29	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	168	29	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	210	29	—	—	—	—	149/156	20	125
запечене	—	—	125	29	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	168	29	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	210	29	—	—	—	—	149/156	20	125
Хек тихоокеанський нерозібраний[1]											
Непластований кусками:											
відварний	—	—	154	41	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	207	41	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	258	41	—	—	—	—	152	18	125
припущений	—	—	154	41	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	207	41	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	258	41	—	—	—	—	152	18	125
смажений	—	—	151	41	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	202	41	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	253	41	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	—	—	182	50	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	244	50	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	304	50	—	—	—	—	152	18	125
припущене	—	—	182	50	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	244	50	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	304	50	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	178	50	—	—	—	—	89/94	20	75

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
смажене	—	—	238	50	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	298	50	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	—	—	190	52	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	254	52	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	317	52	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	185	52	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	248	52	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	310	52	—	—	—	—	149/156	20	125
запечене	—	—	185	52	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	248	52	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	310	52	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	—	—	207	56	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	277	56	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	345	56	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	202	56	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	270	56	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	339	56	—	—	—	—	149/156	20	125
запечене	—	—	202	56	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	270	56	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	339	56	—	—	—	—	149/156	20	125
Філе хека тихоокеанського зі шкірою, яке випускається промисловістю:											
припущене	—	—	101	10^4	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	136	10^4	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	169	10^4	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	99	10^4	—	—	—	—	89/94	20	75
»	—	—	132	10^4	—	—	—	—	119/125	20	100
»	—	—	166	10^4	—	—	—	—	149/156	20	125
Чавича нерозібрана[1] **(див. Горбуша нерозібрана)**											
Чехоня азово-чорноморська нерозібрана[1]											
Ціла з головою:											
смажена	—	—	108	20	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	145	20	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	181	20	—	—	—	—	145/152	18	125
Непластована кусками:											
смажена	—	—	132	35	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	178	35	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	223	35	—	—	—	—	145/152	18	125

752

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Щука (окрім морської) нерозібрана											
Непластована кусками:											
відварна	162	42	—	—	168	44	—	—	94	20	75
»	216	42	—	—	223	44	—	—	125	20	100
»	269	42	—	—	279	44	—	—	156	20	125
припущена	157	42	—	—	163	44	—	—	91	18	75
»	210	42	—	—	218	44	—	—	122	18	100
»	262	42	—	—	271	44	—	—	152	18	125
смажена	148	42	—	—	154	44	—	—	86/91	18	75
»	200	42	—	—	207	44	—	—	116/122	18	100
»	250	42	—	—	259	44	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	184	49	—	—	200	53	111	15	94	20	75
»	245	49	—	—	266	53	147	15	125	20	100
»	306	49	—	—	332	53	184	15	156	20	125
припущене	178	49	—	—	194	53	107	15	91	18	75
»	239	49	—	—	260	53	144	15	122	18	100
»	298	49	—	—	323	53	179	15	152	18	125
смажене	169	49	—	—	183	53	101	15	86/91	18	75
»	227	49	—	—	247	53	136	15	116/122	18	100
»	284	49	—	—	309	53	171	15	145/152	18	125
Філе зі шкірою без кісток:											
припущене	198	54	—	—	222	59	120	24	91	18	75
»	265	54	—	—	298	59	161	24	122	18	100
»	330	54	—	—	371	59	200	24	152	18	125
смажене	187	54	—	—	210	59	113	24	86/91	18	75
»	252	54	—	—	283	59	153	24	116/122	18	100
»	315	54	—	—	354	59	191	24	145/152	18	125
Філе без шкіри та кісток:											
припущене	228	60	—	—	246	63	140	35	91	18	75
»	305	60	—	—	330	63	188	35	122	18	100
»	380	60	—	—	411	63	234	35	152	18	125
смажене	215	60	—	—	232	63	132	35	86/91	18	75
»	290	60	—	—	314	63	178	35	116/122	18	100
»	363	60	—	—	392	63	223	35	145/152	18	125
запечене	215	60	—	—	232	63	132	35	86/91	18	75
»	290	60	—	—	314	63	178	35	116/122	18	100
»	363	60	—	—	392	63	223	35	145/152	18	125
Філе щуки, яке випускається промисловістю:											
припущене	—	—	99	8^4	—	—	—	—	91	18	75
»	—	—	133	8^4	—	—	—	—	122	18	100
»	—	—	165	8^4	—	—	—	—	152	18	125
смажене	—	—	93	8^4	—	—	—	—	86/91	18	75
»	—	—	126	8^4	—	—	—	—	116/122	18	100
»	—	—	158	8^4	—	—	—	—	145/152	18	125

753

Продовження табл. 20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Щука (окрім морської) випотрошена з головою											
Непластована кусками:											
відварна	147	36	—	—	—	—	—	—	94	20	75
»	195	36	—	—	—	—	—	—	125	20	100
»	244	36	—	—	—	—	—	—	156	20	125
смажена	134	36	—	—	—	—	—	—	86/91	18	75
»	181	36	—	—	—	—	—	—	116/122	18	100
»	227	36	—	—	—	—	—	—	145/152	18	125
Філе зі шкірою та реберними кістками:											
відварне	174	46	—	—	—	—	111	15	94	20	75
»	231	46	—	—	—	—	147	15	125	20	100
»	289	46	—	—	—	—	184	15	156	20	125
смажене	159	46	—	—	—	—	101	15	86/91	18	75
»	215	46	—	—	—	—	136	15	116/122	18	100
»	269	46	—	—	—	—	171	15	145/152	18	125
Філе без шкіри та кісток:											
смажене	172	50	—	—	—	—	132	35	86/91	18	75
»	232	50	—	—	—	—	178	35	116/122	18	100
»	290	50	—	—	—	—	223	35	145/152	18	125
запечене	172	50	—	—	—	—	132	35	86/91	18	75
»	232	50	—	—	—	—	178	35	116/122	18	100
»	290	50	—	—	—	—	223	35	145/152	18	125
В'язь нерозібраний											
Цілий з головою:											
смажений	109	18	—	—	111	20	—	—	89/94	20	75
»	145	18	—	—	149	20	—	—	119/125	20	100
»	182	18	—	—	186	20	—	—	149/156	20	125
запечений	109	18	—	—	111	20	—	—	89/94	20	75
»	145	18	—	—	149	20	—	—	119/125	20	100
»	182	18	—	—	186	20	—	—	149/156	20	125
Непластований кусками:											
відварний	147	36	—	—	—	—	—	—	94	20	75
»	195	36	—	—	—	—	—	—	125	20	100
»	244	36	—	—	—	—	—	—	156	20	125
припущений	147	36	—	—	—	—	—	—	94	20	75
»	195	36	—	—	—	—	—	—	125	20	100
»	244	36	—	—	—	—	—	—	156	20	125
смажений	139	36	—	—	—	—	—	—	89/94	20	75
»	186	36	—	—	—	—	—	—	119/125	20	100
»	233	36	—	—	—	—	—	—	149/156	20	125
запечений	139	36	—	—	—	—	—	—	89/94	20	75
»	186	36	—	—	—	—	—	—	119/125	20	100
»	233	36	—	—	—	—	—	—	149/156	20	125

---

* У норми відходів та втрат при холодному обробляннi включено втрати при розморожуваннi — 2%. При надходженні риби незамороженої норми відходів та втрат при холодному обробляннi зменшуються на 2%.

[1] Для риб усіх розмірів.

[2] Тут і далі: чисельник — маса сировини нетто, знаменник — маса напівфабрикату; додаткові продукти, які потрібні для приготування напівфабрикатів, вказуються у рецептурах Збірника.

[3] При надходженні дрібної риби, яка заморожена блоками, відходи та втрати збільшуються на 8%.

[4] Відходи та втрати при розморожуванні.

[5] У тому числі втрати при промиванні.

[6] При розбиранні з плечовою кісткою норми відходів та втрат зменшуються на 7%.

[7] При надходженні напівфабрикатів з плечовою кісткою норми відходів та втрат збільшуються на 7%.

[8] При надходженні напівфабрикатів з плечовою кісткою норми відходів та втрат збільшуються на 5%.

Примітка. Втрати при нарізанні враховано у нормах відходів та втрат при холодному обробляннi риб усіх найменувань, включаючи філе, яке випускається промисловістю.

Таблиця 21

Харчові відходи при розбиранні риб із кістковим скелетом (усіх родин)

(% до маси сировини брутто)

Способи промислового розбирання та найменування риб	Способи кулінарного розбирання				
	Цілі без голови	Неплановані кусками	Філе зі шкірою та реберними кістками	Філе зі шкірою без кісток	Філе без шкіри та кісток
1	2	3	4	5	6
Нерозібрані					
Батерфіш (риба-дзеркало)	16	—	—	—	—
Бичок океанічний	—	43	—	—	—
Вомер (риба-місяць), карась океанічний	—	27	—	—	—
Зубан	—	10	—	35	44
Кабан-риба	—	26	36	41	—
Камбала-йорж північна	—	26	—	—	—
Камбала ісландська	—	21	—	—	—
Камбала (крім азово-чорноморської та далекосхідної)	—	14	—	—	—
Кликач	—	24	32	33	39
Кефаль каспійська[1], каранкс[1]	—	3	—	—	—
Льодяна риба	—	31	—	39	42
Минтай	—	27	—	36	40
Минь морський	—	15	—	—	—
Окунь морський	—	35	—	—	—
Путасу	—	18	—	—	—
Пристіпома	27	27	—	—	—
Сардинела[1]	—	3	—	—	—
Сериорела	—	27	34	—	—
Сквама	—	32	43	45	49
Скумбрія далекосхідна	—	18	26	29	—
Скумбрія океанічна	—	2	—	—	—
Ставрида океанічна	—	28	39	43	—
Шабля-риба океанічна чорна (вугільник)[1]	—	2	13	15	—
Терпуг	—	17	—	—	—
Верхогляд, вобла, короп, кутум, кефаль (азово-чорноморська), лящ, муксун, омуль, рибець, сиг, скумбрія (азово-чорноморська), харіус, чехоня	—	10	10	20	28

Продовження табл. 21

1	2	3	4	5	6
дорибиця, горбуша, голець, жерех, кета, сось, нельма, ниж'ян, сазан, судак, дядь (сирок), таймень, товстолобик, сач, форель, хек, чавича, в'язь	—	15	15	25	33
гентина, амур, більдюга, жовтощок, пітан-риба, карась морський, минь ковий та озерний, пікша, сайда, сом, ека, щука	—	20	20	30	38
Випотрошені без голів					
льдюга океанічна	—	2	—	—	—
бан	—	3	—	15	26
мбала (крім азово-чорноморської та лекосхідної)	—	5	—	—	—
рась океанічний (крупний)	—	14	34	42	—
рась океанічний (дрібний)	—	9	—	—	—
одяна риба	—	7	—	—	—
ерланг	—	6	19	20	24
инь морський	—	5	18	21	—
алтус чорнокорий (крім корейського та тайського)	—	3	—	—	—
абля-риба	—	6	—	—	—
абля-риба океанічна чорна угільник)	—	2	15	17	—
ек сріблястий	—	2	—	—	—
Випотрошені з головою					
орбуша	—	14	21	23	26
Спеціального розбирання					
одяна риба	—	—	—	14	17
акрель Індійського океану	—	—	8	10	13
акрурус	—	—	—	5	8
кумбрія далекосхідна	—	1	—	—	—

[1] До харчових відходів не віднесено голови.

Таблиця 22

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із рибної котлетної маси

Найменування напівфабрикатів та готових виробів*	Риба за розміром												Маса філе нетто, г	Додаткові продукти				Маса напівфабрикату, г	Відходи при тепловому оброблянні, % до маси напівфабрикату	Маса готових виробів, г
	Крупна				Середня				Дрібна					Хліб пшеничний	Молоко або вода	Сухарі	Яйця			
	Філе зі шкірою без кісток		Філе без шкіри та кісток		Філе зі шкірою без кісток		Філе без шкіри та кісток		Філе зі шкірою без кісток		Філе без шкіри та кісток									
	Маса брутто, г	Відходи при холодному оброблянні, % до маси брутто	Маса брутто, г	Відходи при холодному оброблянні, % до маси брутто	Маса брутто, г	Відходи при холодному оброблянні, % до маси брутто	Маса брутто, г	Відходи при холодному оброблянні, % до маси брутто	Маса брутто, г	Відходи при холодному оброблянні, % до маси брутто	Маса брутто, г	Відходи при холодному оброблянні, % до маси брутто								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Котлети або биточки з риби:																				
Судак	63	49	67	52	—	—	—	—	62	48	65	51	32	9	13	5	—	57	13	50
»	94	49	100	52	—	—	—	—	92	48	98	51	48	14	19	7	—	86	13	75
»	127	49	135	52	—	—	—	—	125	48	133	51	65	18	25	10	—	115	13	100
»	157	49	167	52	—	—	—	—	154	48	163	51	80	24	32	12	—	144	13	125
Сом (крім океанічного)	64	50	71	55	—	—	—		67	52	74	57	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	96	50	107	55	—	—	—	—	100	52	112	57	48	14	19	7		86	13	75
»	130	50	144	55	—	—	—	—	135	52	151	57	65	18	25	10	—	115	13	100
»	160	50	178	55	—	—	—	—	167	52	186	57	80	24	32	12	—	144	13	125
Щука (крім морської)	70	54	80	60	—	—	—	—	78	59	86	63	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	104	54	120	60	—	—	—	—	117	59	130	63	48	14	19	7	—	86	13	75
»	141	54	163	60	—	—	—	—	159	59	176	63	65	18	25	10	—	115	13	100
»	174	54	200	60	—	—	—	—	195	59	216	63	80	24	32	12	—	144	13	125
Тріска	42	24	44	27	—	—	—	—	44	27	46	31	32	9	13	5	—	57	13	50
»	63	24	66	27	—	—	—	—	66	27	70	31	48	14	19	7	—	86	13	75
»	86	24	89	27	—	—	—	—	89	27	94	31	65	18	25	10	—	115	13	100
»	105	24	110	27	—	—	—	—	110	27	116	31	80	24	32	12	—	144	13	125
Минь річковий та озерний	—	—	—	—	—	—	80	60	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	—	—	120	60	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	—	—	163	60	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	—	—	200	60	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Кабан-риба	—	—	—	—	68	53	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
»	—	—	—	—	102	53	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	138	53	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	170	53	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Кликач	—	—	—	—	60	47	68	53	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
»	—	—	—	—	91	47	102	53	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	123	47	138	53	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	151	47	170	53	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Макрурус	—	—	—	—	36	10	37	14	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
»	—	—	—	—	53	10	56	14	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	72	10	76	14	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	89	10	93	14	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Мерланг	—	—	—	—	42	24	44	28	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
»	—	—	—	—	63	24	67	28	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	86	24	90	28	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	105	24	111	28	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Окунь морський	46	30	48	34	—	—	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50

Продовження табл. 22

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Окунь морський	69	30	73	34	—	—	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
Те саме	93	30	98	34	—	—	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	114	30	121	34	—	—	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Товстолобик	—	—	—	—	74	57	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
»	—	—	—	—	112	57	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	151	57	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	186	57	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Сквама	—	—	—	—	43	26	46	30	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
»	—	—	—	—	65	26	69	30	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	88	26	93	30	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	108	26	114	30	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Котлети або биточки з філе, яке випускається промисловістю:																				
Судак, щука, ляц, сом, сазан або жерех	—	—	—	—	35	8[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	52	8[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	71	8[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	87	8[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Нототенія мармурова зі шкірою	—	—	—	—	34	5[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	51	5[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	68	5[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	84	5[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Сайда зі шкірою	—	—	—	—	33	4[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	50	4[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	68	4[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	83	4[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Минь морський зі шкірою	—	—	—	—	33	3[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	49	3[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	67	3[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	82	3[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Хек сріблястий зі шкірою	—	—	—	—	36	10[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	53	10[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	72	10[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	89	10[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Хек тихоокеанський зі шкірою	—	—	—	—	36	10[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	53	10[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	72	10[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	89	10[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Морський окунь зі шкірою	—	—	—	—	34	6[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	51	6[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	69	6[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	85	6[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Тріска без шкіри	—	—	—	—	—	—	34	6[1]	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	—	—	51	6[1]	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	—	—	69	6[1]	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	—	—	85	6[1]	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125
Тріска зі шкірою	—	—	—	—	33	4[1]	—	—	—	—	—	—	32	9	13	5	—	57	13	50
Те саме	—	—	—	—	50	4[1]	—	—	—	—	—	—	48	14	19	7	—	86	13	75
»	—	—	—	—	68	4[1]	—	—	—	—	—	—	65	18	25	10	—	115	13	100
»	—	—	—	—	83	4[1]	—	—	—	—	—	—	80	24	32	12	—	144	13	125

* Норми закладки вказано на такі види розбирання риб: судак, сом, щука (крім морської), минь річковий та озерний, кабан-риба, кликач, товстолобик — нерозібрані; тріска, окунь морський, мерланг, сквама — випотрошені без голови; макрурус спеціального розбирання.

[1] У норми втрат при холодному обробляннi філе, які випускаються промисловістю, включено втрати при розморожуванні та порціюванні.

Таблиця 23

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів для фаршированої риби

Найменування напівфабрикатів та готових виробів	Риба за розміром				Маса нетто	Додаткові продукти, г							Маса напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробленні, % до маси напівфабрикату	Маса готових виробів, г
	Крупна		Середня			Хліб пшеничний	Молоко або вода	Маргарин столовий	Сухарі	Цибуля ріпчаста (пасерована)	Часник	Яйця			
	Маса брутто, г	Відходи при холодному обробленні, % до маси брутто	Маса брутто, г	Відходи при холодному обробленні, % до маси брутто											
Щука (крім морської) фарширована	80	54	—	—	37	7	8	3	—	8	0,4	2	63	20	50
Те саме	117	54	—	—	54	10	12	5	—	12	0,4	2	94	20	75
»	159	54	—	—	73	14	15	7	—	15	0,8	4	125	20	100
»	198	54	—	—	91	17	20	8	—	20	0,8	4	156	20	125
Судак фарширований	73	49	—	—	37	7	8	3	—	8	0,4	2	63	20	50
Те саме	106	49	—	—	54	10	12	5	—	12	0,4	2	94	20	75
»	143	49	—	—	73	14	15	7	—	15	0,8	4	125	20	100
»	178	49	—	—	91	17	20	8	—	20	0,8	4	156	20	125
Короп фарширований кусками	129	37	135	40	81	3	4	2	—	4	0,2	2	94	20	75
Те саме	171	37	180	40	108	4	5	3	—	5	0,2	4	125	20	100
»	214	37	225	40	135	5	6	4	—	7	0,4	4	156	20	125
Сазан фарширований кусками	137	41	—	—	81	3	4	2	—	4	0,2	2	94	20	75
Те саме	183	41	—	—	108	4	5	3	—	5	0,2	4	125	20	100
»	229	41	—	—	135	5	6	4	—	7	0,4	4	156	20	125
Тріска фарширована кусками	93	13	—	—	81	3	4	2	—	4	0,2	2	94	20	75
Те саме	124	13	—	—	108	4	5	3	—	5	0,2	4	125	20	100
»	155	13	—	—	135	5	6	4	—	7	0,4	4	156	20	125

Примітка. Норму закладки вказано на такі види риб: судак, щука (крім морської), короп, сазан – перезібрані; тріска напотрошена без голови.

Таблиця 24

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із риб з хрящовим скелетом (родини осетрових) при використанні сировини та напівфабрикатів

(риба, розібрана на кільця)

Найменування риб, способи промислового та кулінарного розбирання, теплового обробляння	Риба (сировина) за розміром				Харчові відходи, % до маси сировини брутто	Риба–напівфабрикат, кільце зі шкірою без хрящів		Маса сировини нетто та напівфабрикату, г	Втрати при тепловому обробленні, % до маси сировини нетто або напівфабрикату	Вихід готового виробу, г
	Крупна		Середня							
	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробленні, % до маси сировини брутто	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробленні, % до маси сировини брутто		Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробленні, % до маси сировини брутто			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Білуга з головою[1]										
Кільце зі шкірою та хрящами (обшпарене):										
відварне	—	—	157	39	20	—	—	96	16+7[2]	75
»	—	—	210	39	20	—	—	128	16+7[2]	100
»			262	39	20	—	—	160	16+7[2]	125
Кільце зі шкірою без хрящів (обшпарене):										
відварне, припущене	—	—	161	44	25	—	—	90	17	75
Те саме	—	—	214	44	25	—	—	120	17	100
»	—	—	270	44	25	—	—	151	17	125
смажене	—	—	159	44	25	—	—	89	16	75
»	—	—	213	44	25	—	—	119	16	100
»	—	—	266	44	25	—	—	149	16	125
Порційні куски зі шкірою без хрящів:										
припущені	—	—	62	44+10[3]	25	34	10[4]	31	19	25
»	—	—	85	44+10[3]	25	48	10[4]	43	19	35
»	—	—	123	44+10[3]	25	69	10[4]	62	19	50
»	—	—	185	44+10[3]	25	103	10[4]	93	19	75
»	—	—	244	44+10[3]	25	137	10[4]	123	19	100
»	—	—	306	44+10[3]	25	171	10[4]	154	19	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
запечені	—	—	177	44+10[3]	25	99	10[4]	89/94[5]	20	75
»	—	—	236	44+10[3]	25	132	10[4]	119/125	20	100
»	—	—	296	44+10[3]	25	166	10[4]	149/156	20	125
Порційні куски без шкіри та хрящів:										
припущені	—	—	71	47+15[6]	28	40	6+15[7]	32	21	25
»	—	—	98	47+15[6]	28	55	6+15[7]	44	21	35
»	—	—	140	47+15[6]	28	79	6+15[7]	63	21	50
»	—	—	211	47+15[6]	28	119	6+15[7]	95	21	75
»	—	—	282	47+15[6]	28	159	6+15[7]	127	21	100
»	—	—	351	47+15[6]	28	198	6+15[7]	158	21	125
смажені	—	—	198	47+15[6]	28	111	6+15[7]	89/94	20	75
»	—	—	264	47+15[6]	28	149	6+15[7]	119/125	20	100
»	—	—	331	47+15[6]	28	186	6+15[7]	149/156	20	125
смажені у фритюрі	—	—	142	47+15[6]	28	80	6+15[7]	64/86	13	75
Те саме	—	—	195	47+15[6]	28	110	6+15[7]	88/115	13	100
»	—	—	244	47+15[6]	28	138	6+15[7]	110/144	13	125
запечені	—	—	198	47+15[6]	28	111	6+15[7]	89/94	20	75
»	—	—	264	47+15[6]	28	149	6+15[7]	119/125	20	100
»	—	—	331	47+15[6]	28	186	6+15[7]	149/156	20	125
смажені в сухарях на рожні	—	—	153	47+15[6]	28	86	6+15[7]	69/86	13	75
Те саме	—	—	204	47+15[6]	28	115	6+15[7]	92/115	13	100
»	—	—	253	47+15[6]	28	143	6+15[7]	114/144	13	125
смажені без сухарів на рожні	—	—	202	47+15[6]	28	114	6+15[7]	91	18	75
Те саме	—	—	271	47+15[6]	28	153	6+15[7]	122	18	100
»	—	—	337	47+15[6]	28	190	6+15[7]	152	18	125
смажені на рожні	—	—	271	47+15[6]	28	153	6+15[7]	122	18	100
Те саме	—	—	337	47+15[6]	28	190	6+15[7]	152	18	125
Осетер із головою										
Кільце зі шкірою та хрящами (обшпарене):										
відварне, припущене	160	40	160	40	20	—	—	96	16+7[2]	75
Те саме	213	40	213	40	20	—	—	128	16+7[2]	100
»	267	40	267	40	20	—	—	160	16+7[2]	125
Кільце зі шкірою без хрящів (обшпарене):										
відварне, припущене	164	45	164	45	25	—	—	90	17	75
Те саме	218	45	218	45	25	—	—	120	17	100
»	275	45	275	45	25	—	—	151	17	125
смажене	162	45	162	45	25	—	—	89	16	75
»	216	45	216	45	25	—	—	119	16	100
»	271	45	271	45	25	—	—	149	16	125

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Порційні куски зі шкірою без хрящів:										
припущені	63	45+10[3]	63	45+10[3]	25	34	10[4]	31	19	25
»	87	45+10[3]	87	45+10[3]	25	48	10[4]	43	19	35
»	125	45+10[3]	125	45+10[3]	25	69	10[4]	62	19	50
»	188	45+10[3]	188	45+10[3]	25	103	10[4]	93	19	75
»	248	45+10[3]	248	45+10[3]	25	137	10[4]	123	19	100
»	311	45+10[3]	311	45+10[3]	25	171	10[4]	154	19	125
запечені	180	45+10[3]	180	45+10[3]	25	99	10[4]	89/94	20	75
»	240	45+10[3]	240	45+10[3]	25	132	10[4]	119/125	20	100
»	301	45+10[3]	301	45+10[3]	25	166	10[4]	149/156	20	125
Порційні куски без шкіри та хрящів:										
припущені	72	48+15[6]	72	48+15[6]	28	40	6+15[7]	32	21	25
»	100	48+15[6]	100	48+15[6]	28	55	6+15[7]	44	21	35
»	143	48+15[6]	143	48+15[6]	28	79	6+15[7]	63	21	50
»	215	48+15[6]	215	48+15[6]	28	119	6+15[7]	95	21	75
»	287	48+15[6]	287	48+15[6]	28	159	6+15[7]	127	21	100
»	357	48+15[6]	357	48+15[6]	28	198	6+15[7]	158	21	125
смажені	201	48+15[6]	201	48+15[6]	28	111	6+15[7]	89/94	20	75
»	269	48+15[6]	269	48+15[6]	28	149	6+15[7]	119/125	20	100
»	337	48+15[6]	337	48+15[6]	28	186	6+15[7]	149/156	20	125
смажені у фритюрі	145	48+15[6]	145	48+15[6]	28	80	6+15[7]	64/86	13	75
Те саме	199	48+15[6]	199	48+15[6]	28	110	6+15[7]	88/115	13	100
»	249	48+15[6]	249	48+15[6]	28	138	6+15[7]	110/144	13	125
запечені	201	48+15[6]	201	48+15[6]	28	111	6+15[7]	89/94	20	75
»	269	48+15[6]	269	48+15[6]	28	149	6+15[7]	119/125	20	100
»	337	48+15[6]	337	48+15[6]	28	186	6+15[7]	149/156	20	125
смажені в сухарях на рожні	156	48+15[6]	156	48+15[6]	28	86	6+15[7]	69/86	13	75
Те саме	208	48+15[6]	208	48+15[6]	28	115	6+15[7]	92/115	13	100
»	258	48+15[6]	258	48+15[6]	28	143	6+15[7]	114/144	13	125
смажені без сухарів на рожні	206	48+15[6]	206	48+15[6]	28	114	6+15[7]	91	18	75
Те саме	276	48+15[6]	276	48+15[6]	28	153	6+15[7]	122	18	100
»	344	48+15[6]	344	48+15[6]	28	190	6+15[7]	152	18	125
смажені на рожні	276	48+15[6]	276	48+15[6]	28	153	6+15[7]	122	18	100
Те саме	344	48+15[6]	344	48+15[6]	28	190	6+15[7]	152	18	125
Севрюга з головою										
Кільце зі шкірою, хрящами (обшпарене):										
відварне	150	36	152	37	17	—	—	96	6+15[7]	75
»	200	36	203	37	17	—	—	128	6+15[7]	100
»	250	36	254	37	17	—	—	160	6+15[7]	125

Продовження табл. 24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кільце зі шкірою, без хрящів (обшпарене):										
відварне, припущене	153	41	155	42	22	—	—	90	17	75
Те саме	203	41	207	42	22	—	—	120	17	100
»	256	41	260	42	22	—	—	151	17	125
смажене	151	41	153	42	22	—	—	89	16	75
»	202	41	205	42	22	—	—	119	16	100
»	253	41	257	42	22	—	—	149	16	125
Порційні куски зі шкірою без хрящів:										
припущені	58	41+10[3]	59	42+10[3]	22	34	10[4]	31	19	25
»	81	41+10[3]	82	42+10[3]	22	48	10[4]	43	19	35
»	117	41+10[3]	119	42+10[3]	22	69	10[4]	62	19	50
»	175	41+10[3]	178	42+10[3]	22	103	10[4]	93	19	75
»	232	41+10[3]	236	42+10[3]	22	137	10[4]	123	19	100
»	290	41+10[3]	295	42+10[3]	22	171	10[4]	154	19	125
запечені	168	41+10[3]	170	42+10[3]	22	99	10[4]	89/94	20	75
»	224	41+10[3]	228	42+10[3]	22	132	10[4]	119/125	20	100
»	281	41+10[3]	285	42+10[3]	22	166	10[4]	149/156	20	125
Порційні куски без шкіри та хрящів:										
припущені	67	44+15[6]	68	45+15[6]	25	40	6+15[7]	32	21	25
»	92	44+15[6]	94	45+15[6]	25	55	6+15[7]	44	21	35
»	132	44+15[6]	135	45+15[6]	25	79	6+15[7]	63	21	50
»	200	44+15[6]	203	45+15[6]	25	119	6+15[7]	95	21	75
»	267	44+15[6]	272	45+15[6]	25	159	6+15[7]	127	21	100
»	332	44+15[6]	338	45+15[6]	25	198	6+15[7]	158	21	125
смажені	187	44+15[6]	190	45+15[6]	25	111	6+15[7]	89/94	20	75
»	250	44+15[6]	255	45+15[6]	25	149	6+15[7]	119/125	20	100
»	313	44+15[6]	319	45+15[6]	25	186	6+15[7]	149/156	20	125
смажені у фритюрі	134	44+15[6]	137	45+15[6]	25	80	6+15[7]	64/86	13	75
Те саме	185	44+15[6]	188	45+15[6]	25	110	6+15[7]	88/115	13	100
»	231	44+15[6]	235	45+15[6]	25	138	6+15[7]	110/144	13	125
запечені	187	44+15[6]	190	45+15[6]	25	111	6+15[7]	89/94	20	75
»	250	44+15[6]	255	45+15[6]	25	149	6+15[7]	119/125	20	100
»	313	44+15[6]	319	45+15[6]	25	186	6+15[7]	149/156	20	125
смажені в сухарях на рожні	145	44+15[6]	148	45+15[6]	25	86	6+15[7]	69/86	13	75
Те саме	193	44+15[6]	197	45+15[6]	25	115	6+15[7]	92/115	13	100
»	239	44+15[6]	244	45+15[6]	25	143	6+15[7]	114/144	13	125
смажені без сухарів на рожні	191	44+15[6]	195	45+15[6]	25	114	6+15[7]	91	18	75
Те саме	256	44+15[6]	261	45+15[6]	25	153	6+15[7]	122	18	100
»	319	44+15[6]	325	45+15[6]	25	190	6+15[7]	152	18	125

Продовження табл. 24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ажені на рожні	256	44+15[6]	261	45+15[6]	25	153	6+15[7]	122	18	100
Те саме	319	44+15[6]	325	45+15[6]	25	190	6+15[7]	152	18	125
ерлядь нерозібрана[1]										
ла з головою:										
припущена	—	—	1шт.	22	—	—	—	1шт.	20	1шт.
рційні куски зі кірою:										
варні, припущені	—	—	53	42	14	—	—	31	20	25
Те саме	—	—	76	42	14	—	—	44	20	35
»	—	—	109	42	14	—	—	63	20	50
»	—	—	162	42	14	—	—	94	20	75
»	—	—	216	42	14	—	—	125	20	100
»	—	—	269	42	14	—	—	156	20	125
смажені	—	—	153	42	14	—	—	89/94	20	75
»	—	—	205	42	14	—	—	119/125	20	100
»	—	—	257	42	14	—	—	149/156	20	125
ажені в сухарях рожні	—	—	136	42	14	—	—	79/88	15	75
Те саме	—	—	166	42	14	—	—	96/118	15	100
»	—	—	202	42	14	—	—	117/147	15	125
лови риб родини етрових (головизна) з зябер)										
варіння	—	—	250	20[8]	—	—	—	200	50[9]	100
»	—	—	236	20[8]	—	—	—	189	47[10]	100
зига суха ромислова)	— У процесі варіння маса збільшується в 3 рази; тобто з 1 кг сухої візиги виходить 3 кг вареної.									

[1] Для риб усіх розмірів.

[2] Відходи та втрати на зачистку вареного кільця та видалення хрящів. Під час давання вареної риби без шкіри (у холодних стравах) даються додаткові відходи та рати на шкіру (7% від маси готової риби).

[3] 44%, 45%, 41%, 42% — відходи та втрати при холодному оброблянні та оппарованні кільця, 10% — втрати при додатковому обшпарюванні порційних кусків.

[4] 10% — втрати при додатковому обшпарюванні кусків зі шкірою.

[5] Тут і надалі: чисельник – маса сировини нетто, знаменник – маса напівбрикату.

[6] 47%, 48%, 44%, 45% — відходи та втрати при холодному оброблянні та обшпарюванні кільця з наступним видаленням шкіри; 15% — втрати при обшпарюванні ків без шкіри.

[7] 6% — відходи на шкіру; 15% — втрати при обшпарюванні кусків без шкіри.

[8] Нехарчові відходи.

[9] Втрати при варінні та відходи при видаленні хрящів.

[10] Втрати при варінні та відходи і втрати при розбиранні на хрящі та м'якоть.

Примітка. За теплового оброблювання втрати під час нарізання риби порційними кусами включено у норми відходів і втрат при холодному оброблянні, кільцем — у рати при тепловому оброблянні.

Таблиця 25

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів із морепродуктів

Найменування і термічний стан морепродуктів, способи промислового та кулінарного розбирання теплового обробляння	Маса брутто, г	Відходи та втрати при холодному обробляні, % до маси брутто	Маса нетто або напівфабрикату, г	Збільшення маси при набуханні, % до маси нетто	Втрати при тепловому обробляні, % до маси нетто або напівфабрикату	Вихід готових виробів, г
1	2	3	4	5	6	7
Кальмар морожений розібраний (тушка) зі шкірою відварний	265	23[1]	204	—	51	100
Кальмар морожений без голови (філе) зі шкірою відварний	206	10[1]	185	—	46	100
Капуста морська (ламінарія) сушена харчова відварна	16	—	16	530	—	100
Капуста морська мороженa відварна	63	—	63	60	—	100
Креветки сироморожені нерозібрані (цілі) дрібні відварні	145	—	145	—	31[2]	100
Креветки сироморожені нерозібрані (цілі) відварні, розроблені на м'якоть	417	—	417	—	76[3]	100
Креветки вареноморожені нерозібрані (цілі) дрібні відварні	120	—	120	—	17[4]	100
Креветки сушені (КНР) набухлі	46	—	46	118	—	100
Креветки натуральні (консерви)	125	20[5]	100	—	—	100
Краби у власному соку (консерви)	125	20[6]	100	—	—	100

Продовження табл. 25

1	2	3	4	5	6	7
Лангусти сироморожені розроблені (шийки у панцирі) відварні, розроблені на м'якоть	251	—	251	—	17+52[7]	100
Мідії чорноморські живі природних банок розібрані на м'якоть, відварні	1400	83	238	—	58	100
Мідії чорноморські живі природних банок відварні, розібрані на м'якоть	1299	—	1299	—	30+89[7]	100
Паста білкова "Океан" морожена припущена	123	6[1]	116	—	14	100
Трепанг сушений набухлий обшпарений	31	—	31	300[8]	20[8]	100
Трепанг варено-морожений обшпарений	133	6[1]	125	—	20	100
Філе морського гребінця морожене відварне	209	6[9]	196	—	49	100
Філе морського гребінця у кріпному соусі (пресерви)	132	24[10]	100	—	—	100
Салат далекосхідний із морської капусти (консерви)	101	1[11]	100	—	—	100

Примітка. При надходженні креветок сироморожених (цілих) дрібних блоками масою 10 кг та більше втрати при розморожуванні для розбирання блока на частини складають 4%.

У норми відходів та втрат, збільшення маси при холодному й тепловому обробляннi морепродуктів включено втрати при порціюванні.

[1] У тому числі втрати при розморожуванні.
[2] У тому числі 4 % — втрати при порціюванні.
[3] З урахуванням втрат при розбиранні.
[4] У тому числі 2 % — втрати при порціюванні.
[5] Відходи на сольовий розчин та пергамент.
[6] Відходи на сік та пергамент.
[7] Відходи та втрати при розбиранні.
[8] До маси набухлого продукту.
[9] Втрати при розморожуванні.
[10] Відходи на соус.
[11] Втрати при витягуванні салату з банки.

Таблиця 26

Розрахунок витрат сировини, виходу напівфабрикатів та готових виробів

(картопля, овочі, гриби, плоди, ягоди, горіхи)

Найменування сировини та способи промислового розбирання та кулінарного обробляння	Маса сировини брутто, г	Відходи та втрати при холодному оброблянні, % до маси сировини брутто	Маса сировини нетто або напівфабрикату, г	Втрати при тепловому оброблянні, % до маси сировини нетто або напівфабрикату	Вихід готового виробу, г
1	2	3	4	5	6
Картопля свіжа					
Плодоовочева:					
молода сира обчищена до 1 вересня	125	20	100	—	100
молода обчищена відварна до 1 вересня	133	20	106	6	100
сира обчищена:					
з 1 вересня по 31 жовтня	133	25	100	—	100
з 1 листопада по 31 грудня	143	30	100	—	100
з 1 січня по 28—29 лютого	154	35	100	—	100
з 1 березня	167	40	100	—	100
обчищена відварна:					
з 1 вересня по 31 жовтня	137	25	103	3	100
з 1 листопада по 31 грудня	147	30	103	3	100
з 1 січня по 28—29 лютого	158	35	103	3	100
з 1 березня	172	40	103	3	100
відварна в шкірці з подальшою очисткою:					
з 1 вересня по 31 жовтня	137	—	137	3+25[1]	100
з 1 листопада по 31 грудня	147	—	147	3+30[1]	100
з 1 січня по 28—29 лютого	159	—	159	3+35[1]	100
з 1 березня	172	—	172	3+40[1]	100
смажена брусочками, скибочками, часточками, кубиками:					
з 1 вересня по 31 жовтня	193	25	145	31	100
з 1 листопада по 31 грудня	207	30	145	31	100
з 1 січня по 28—29 лютого	223	35	145	31	100
з 1 березня	242	40	145	31	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
смажена скибочками (з попередньо вареної в шкірці):					
з 1 вересня по 31 жовтня	165	3+25[1]	120	17	100
з 1 листопада по 31 грудня	177	3+30[1]	120	17	100
з 1 січня по 28—29 лютого	190	3+35[1]	120	17	100
з 1 березня	206	3+40[1]	120	17	100
смажена до напівготовності кубиками, часточками для рагу:					
з 1 вересня по 31 жовтня	160	25	120	17	100
з 1 листопада по 31 грудня	171	30	120	17	100
смажена у фритюрі брусочками:					
з 1 вересня по 31 жовтня	267	25	200	50	100
з 1 листопада по 31 грудня	286	30	200	50	100
з 1 січня по 28—29 лютого	308	35	200	50	100
з 1 березня	333	40	200	50	100
смажена у фритюрі соломкою, стружкою:					
з 1 вересня по 31 жовтня	333	25	250	60	100
з 1 листопада по 31 грудня	357	30	250	60	100
з 1 січня по 28—29 лютого	385	35	250	60	100
з 1 березня	417	40	250	60	100
смажена бочоночками:					
з 1 вересня по 31 жовтня	191	25	143	30	100
з 1 листопада по 31 грудня	204	30	143	30	100
з 1 січня по 28—29 лютого	220	35	143	30	100
з 1 березня	238	40	143	30	100
смажена часничком:					
з 1 вересня по 31 жовтня	208	25	156	36	100
з 1 листопада по 31 грудня	223	30	156	36	100
з 1 січня по 28—29 лютого	240	35	156	36	100
з 1 березня	260	40	156	36	100
хрустка картопля (чіпс):					
з 1 вересня по 31 жовтня	392	25	294	66	100
з 1 листопада по 31 грудня	420	30	294	66	100
з 1 січня по 28—29 лютого	452	35	294	66	100
з 1 березня	490	40	294	66	100
печена в шкірці	125	—	125	20	100
печена в шкірці з подальшим обчищенням	167	—	167	40[2]	100
Овочі					
Артишоки варені	236	50	118	15	100
Бадилля буряків варене	224	20	179	44	100
Васильки справжні свіжі	119	16	100	—	100
Баклажани:					
свіжі сирі	118	15	100	—	100
обчищені підготовлені для фарширування	105	5	100	—	100
смажені кружальцями, натуральні	142	5	135	26	100
смажені, паніровані в борошні	135	5	128	22	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
печені у шкірці (з подальшою очисткою)	137	—	137	27	100
Бруква столова варена або припущена часточками чи кубиками	140	22	109	8	100
тушкована брусочками, скибочками, кубиками	167	22	130	23	100
пасерована соломкою, скибочками, кубиками	167	22	130	23	100
Горох овочевий (лопатка) свіжий варений	127	10	114	12	100
Горошок зелений (зерна):					
свіжий варений	109	—	109	8	100
консервований	154	35[3]	100	—	100
швидкозаморожений, відварний	109	—	109	8	100
сушений, варений	42	—	42	140[4]	100
Каперси консервовані	200	50[3]	100	—	100
Кропива рання варена	244	18	200	50	100
Капуста:					
білокачанна свіжа:					
сира обчищена	125	20[5]	100	—	100
шаткована, прогріта з оцтом (для салату)	139	20[5]	111	10	100
шаткована, перетерта із сіллю (для салату)	198	20[5]+37[6]	100	—	100
варена цілими качанами або крупними кусками	136	20[5]	109	8	100
припущена кусочками або шашками	139	20[5]	111	10	100
тушкована	159	20[5]	127	21	100
смажена для фаршу	166	20[5]	133	25	100
рання варена крупними кусками	139	20[5]	111	10	100
рання варена цілими качанами (для голубців)	136	20[5]	109	8[7]	100
брюссельська свіжа:					
на стеблі, варена	472	75	118	15	100
качанчики варені	182	35	118	15	100
качанчики смажені	220	35	143	30	100
кольрабі свіжа:					
варена	171	35	111	10	100
припущена	192	35	125	20	100
смажена кружальцями	275	35	179	44	100
червонокачанна свіжа шаткована, перетерта із сіллю (для салату)	187	15+37[6]	100	—	100
савойська свіжа:					
сира обчищена	128	22	100	—	100
варена качанами	140	22	109	8	100
цвітна:					
свіжа варена	213	48	111	10	100
маринована (у банках)	182	45[3]	100	—	100
Капуста квашена:					
тушкована	169	30	118	15	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
смажена для фаршу	190	30	133	25	100
січена (у склотарі)[8]	103	1+1,5	100	—	100
Кабачки свіжі:					
варені до напівготовності (з видаленим насінням та шкіркою)	166	33	111	10	100
припущені	191	33	128	22	100
смажені натуральними скибочками (з видаленою шкіркою)	193	20	154	35	100
смажені скибочками (з видаленою шкіркою), панірованими в борошні	186	20	149	33	100
ранні, смажені натуральними скибочками (зі шкіркою та насінням)	171	10	154	35	100
ранні, смажені скибочками (зі шкіркою та насінням), панірованими в борошні	166	10	149	33	100
Кукурудза:					
свіжа у початках молочної та молочно-воскової стиглості варена[9]	532	43	303	67	100
у початках варена	111	10	100	—	100
цукрова консервована	167	40[3]	100	—	100
Цибуля:					
ріпчаста:					
свіжа сира обчищена	119	16	100	—	100
свіжа пасерована до напівготовності (для супів)	161	16	135	26[10]	100
свіжа пасерована до готовності (для соусів і других страв)	238	16	200	50	100
свіжа смажена у фритюрі кільцями	350	16	294	66	100
маринована (у банках)	182	45[3]	100	—	100
сіянка, варена цілими головками	131	20	105	5	100
сіянка, смажена у фритюрі цілими головками	193	20	154	35	100
зелена свіжа:					
обчищена	125	20	100	—	100
пасерована	193	20	154	35	100
парникова обчищена	167	40	100	—	100
Горошок зелений свіжий:					
варена	138	24	105	5	100
пасерована	220	24	167	40	100
Морква столова свіжа:					
молода пучкова сира обчищена	200	50	100	—	100
молода пучкова обчищена варена	202	50	101	0,5	100
сира обчищена:					
до 1 січня	125	20	100	—	100
з 1 січня	133	25	100	—	100
обчищена варена:					
до 1 січня	126	20	101	0,5	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
варена або припущена скибочками або дрібними кубиками для гарніру:					
до 1 січня	136	20	109	8	100
з 1 січня	145	25	109	8	100
варена в шкірці	101	—	101	0,5	100
варена в шкірці з подальшою очисткою:					
до 1 січня	126	—	126	0,5+20[11]	100
з 1 січня	134	—	134	0,5+25[11]	100
пасерована соломкою, скибочками, кубиками:					
до 1 січня	184	20	147	32	100
з 1 січня	196	25	147	32	100
Маслини	154	35[12]	100	—	100
Оливки консервовані	182	45[3]	100	—	100
Огірки:					
свіжі теплично-парникові довгоплодні необчищені (без плівки)	102	2[13]	—	—	100
свіжі ґрунтові необчищені	105	5[14]	—	—	100
свіжі ґрунтові обчищені	125	20	—	—	100
солоні необчищені	111	10	—	—	100
солоні обчищені	125	20	—	—	100
солоні обчищені нарізані скибочками без серцевини варені (для солянки)	197	40	118	15	100
мариновані (у банках)	182	45[3]	100	—	100
пікулі, корнішони, асорті з овочів маринованих (у банках)	182	45[3]	100	—	100
Пастернак кореневий свіжий:					
пасерований соломкою, скибочками, кубиками	212	25	159	37	100
Перець солодкий:					
свіжий сирий, підготовлений для фарширування	133	25	100	—	100
свіжий сирий, шаткований (для салату)	133	25	100	—	100
свіжий пасерований	171	25	128	22	100
маринований (у банках)	200	50[3]	100	—	100
маринований різаний болгарський (у банках)	167	40[3]	100	—	100
Петрушка свіжа:					
коренева варена скибочками, брусочками або кубиками	140	25	105	5	100
коренева пасерована скибочками, соломкою, кубиками	212	25	159	37	100
зелень	135	26	100	—	100
Помідори (томати):					
свіжі парникові необчищені	102	2[15]	—	—	100
свіжі ґрунтові	118	15[16]	100	—	100
свіжі ґрунтові смажені половинками	187	15[16]	159	37	100
солоні (у бочковій тарі)	111	10	100	—	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
томати консервовані цілі	200	50[3]	100	—	100
томати консервовані цілі без шкірки (обчищені) в томатному соку	103	3[17]	—	—	100
томати мариновані, солоні (червоні, бурі, молочні) (у банках)	182	45[3]	100	—	100
Ревінь овочевий свіжий	133	25	100	—	100
Редис свіжий:					
червоний з бадиллям	159	37	100	—	100
червоний обрізний, не обчищений від шкірки (з укороченим бадиллям до 3 см)	108	7[18]	100	—	100
червоний обрізний (який надходить без бадилля), обчищений від шкірки	133	25	100	—	100
білий з бадиллям, обчищений від шкірки	200	50	100	—	100
білий обрізний, обчищений від шкірки	154	35	100	—	100
Редька свіжа	143	30	100	—	100
Ріпа столова свіжа:					
варена або припущена кубиками, брусочками, часточками	145	25	109	8	100
тушкована брусочками, кубиками, часточками	173	25	130	23	100
пасерована соломкою, кубиками, скибочками	173	25	130	23	100
Салат:					
качанний	149	33	100	—	100
латук, ромен, крес	139	28	100	—	100
Буряки столові свіжі:					
сирі обчищені					
до 1 січня	125	20	100	—	100
з 1 січня	133	25	100	—	100
обчищені, варені цілими					
до 1 січня	131	20	105	5	100
з 1 січня	140	25	105	5	100
варені або припущені нарізані					
до 1 січня	136	20	109	8	100
з 1 січня	145	25	109	8	100
варені у шкірці	102	—	102	2	100
варені у шкірці з подальшим обчищенням					
до 1 січня	128	—	128	2+20[11]	100
з 1 січня	136	—	136	2+20[11]	100
пасеровані соломкою, скибочками, кубиками					
до 1 січня	201	20	161	38	100
з 1 січня	215	25	161	38	100
Буряки столові мариновані (у банках)	182	45[3]	100	—	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
Селера свіжа:					
корінь пасерований скибочками, соломкою, кубиками	234	32	159	37	100
корінь припущений	184	32	125	20	100
молода обчищена	122	18	100	—	100
зелень	119	16	100	—	100
Спаржа свіжа варена	156	27	114	12	100
Гарбуз продовольчий свіжий:					
варений або припущений	171	30	120	17	100
смажений скибочками натуральний	183	30	128	22	100
смажений скибочками, панірований в борошні	179	30	125	20	100
Кріп молодий столовий свіжий	135	26	100	—	100
Квасоля:					
овочева (лопатка) свіжа варена часточками	127	10	114	12	100
стручкова консервована	167	40[3]	100	—	100
Хрін — корінь свіжий	156	36	100	—	100
Часник:					
свіжий обчищений	128	22	100	—	100
свіжий шатковний, пасерований	214	22	167	40	100
маринований цілими часточками з відрізаною мочкою обчищений	208	35[3]+26	100	—	100
Щавель свіжий варений або припущений	263	24	200	50	100
Шпинат свіжий варений або припущений	270	26	200	50	100
Естрагон свіжий	286	65	100	—	100
Консерви овочеві закусочні:					
баклажани, перець, томати, фаршировані овочами або овочами з рисом; голубці, фаршировані овочами; баклажани, кабачки, нарізані кружальцями; ікра з баклажанів, кабачкова та інші	105	5[17]	100	—	100
Консерви-напівфабрикати:					
зелень кропу, петрушки, селери солоної (подрібнена)	102	2	100	—	100
овочева закуска з томатом	105	5	100	—	100
салати овочеві, маринад овочевий з томатом	105	5	100	—	100
морква пасерована з томатом	105	5	100	—	100
буряки подрібнені із цукром консервовані	105	5	100	—	100
буряки та яблука подрібнені із цукром консервовані	105	5	100	—	100
пюре із щавлю, шпинату, суміші щавлю та шпинату	103	3	100	—	100
Консерви овочеві швидкозаморожені (у плівці):					
овочева закуска з томатом	102	2	100	—	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
цибуля рінчаста (пасерована для перших та других страв)	102	2	100	—	100
морква пасерована	102	2	100	—	100
білий корінь пасерований	102	2	100	—	100
капуста тушкована	102	2	100	—	100
зелень кропу, петрушки, селери гілочками, подрібнена	102	2	100	—	100
буряки, морква гарнірні (цілі та нарізані)	109	8	100	—	100
гарбуз нарізаний у гарбузяному пюре із цукром	111	10	100	—	100
Гриби:					
білі свіжі варені	175	24	133	25	100
білі свіжі дрібносічені смажені	263	24	200	50	100
білі свіжі, нашатковані часточками, смажені	203	24	154	35	100
мариновані (у бочковій тарі)	122	18[2]	100	—	100
мариновані (у банках)	133	25[3]	100	—	100
сушені варені	50	—	50	100[4]	100
солоні (у бочковій тарі)	122	18[3]	100	—	100
солоні (у банках)	133	25[3]	100	—	100
сморчки смажені	238	16	200	50	100
печериці свіжі варені	188	24	143	30	100
печериці свіжі, припущені до напівготовності, цілі	188	24	143	30	100
печериці свіжі, припущені до готовності, цілі	220	24	167	40	100
печериці свіжі, припущені до напівготовності, цілі з подальшим обсмаженням скибочками	263	24	200	50	100
печериці свіжі, смажені скибочками, нарізаними із сирих	329	24	250	60	100
печериці консервовані	133	25[3]	100	—	100
Плоди та ягоди:					
рикоси свіжі без кісточки	116	14	100	—	100
лича свіжа без кісточки	108	7	100	—	100
ананас обчищений із серцевиною, різаний кусочками	167	40	100	—	100
ананас обчищений без серцевини, різаний кусочками	182	45	100	—	100
ельсини обчищені	149	33	100	—	100
ельсини при отриманні соку	227	56	100	—	100
авун продовольчий свіжий, нарізаний порції	111	10	100	—	100
авун продовольчий свіжий, обчищений від шкірки та насіння	192	48	100	—	100
Айва свіжа без насіннєвої коробочки	114	12	100	—	100
Айва свіжа без шкірки та насіннєвої коробочки	139	28	100	—	100
Банани обчищені	167	40	100	—	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
Брусниці свіжі	111	10	100	—	100
Брусниці мочені	143	30[3]	100	—	100
Виноград свіжий столовий	104	4[19]	100	—	100
Виноград свіжий столовий при отриманні соку	128	22	100	—	100
Виноград маринований	200	50[3]	100	—	100
Виноград сушений (родзинки)	102	2[20]	100	—	100
Вишня свіжа без плодоніжки	105	5	100	—	100
Вишня свіжа з плодоніжкою	102	2	100	—	100
Вишня свіжа без кісточки	118	15	100	—	100
Вишня маринована	182	45[3]	100	—	100
Гранати свіжі обчищені	167	40	100	—	100
Груші свіжі без насіннєвого гнізда	111	10	100	—	100
Груші свіжі без насіннєвого гнізда, варені	139	10	125	20	100
Груші свіжі, без шкірки та насіннєвого гнізда	137	27	100	—	100
Груші свіжі без шкірки та насіннєвого гнізда, варені	171	27	125	20	100
Груші мариновані	182	45[3]	100	—	100
Диня свіжа, обчищена від насіння	130	23	100	—	100
Диня свіжа, обчищена від шкірки та насіння	156	36	100	—	100
Ожина свіжа	118	15	100	—	100
Суниці свіжі (садові)	118	15	100	—	100
Суниці свіжі (садові) при отриманні соку з м'якоттю	127	21	100	—	100
Суниці лісові	106	6	100	—	100
Кизил свіжий	102	2	100	—	100
Кизил маринований	182	45[3]	100	—	100
Журавлина свіжа	105	5	100	—	100
Журавлина свіжа при отриманні соку	147	32	100	—	100
Агрус свіжий	102	2	100	—	100
Лимони необчищені	111	10[21]	100	—	100
Лимони обчищені	164	39[22]	100	—	100
Лимони при отриманні соку*	238	58	100	—	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
Малина свіжа	118	15	100	—	100
Мандарини обчищені	135	26	100	—	100
Мандарини при отриманні соку	175	43	100	—	100
Мірабель без кісточки	118	15	100	—	100
Персики свіжі без кісточки	111	10	100	—	100
Слива сочинська свіжа без кісточки	111	10	100	—	100
Слива маринована	182	45[3]	100	—	100
Смородина червона свіжа	106	6	100	—	100
Смородина біла свіжа	108	7	100	—	100
Смородина чорна свіжа	102	2	100	—	100
Смородина чорна свіжа при отриманні соку	127	21	100	—	100
Смородина маринована	182	45[3]	100	—	100
Чорниці свіжі	102	2	100	—	100
Чорниці свіжі при отриманні соку	169	41	100	—	100
Чорниці свіжі без плодоніжки	105	5	100	—	100
Чорнослив без кісточки	133	25	100	—	100
Яблука свіжі без насіннєвого гнізда	114	12	100	—	100
Яблука свіжі без насіннєвого гнізда, варені, запечені	142	12	125	20	100
Яблука свіжі без шкірки та насіннєвого гнізда	143	30	100	—	100
Яблука свіжі без шкірки та насіннєвого гнізда, варені	179	30	125	20	100
Яблука мариновані, мочені	182	45[3]	100	—	100
Плоди та ягоди консервовані (швидкозаморожені):					
Яблука з гарбузом нарізані у цукровому сиропі	111[23]	10	100	—	100
Яблука цілі, половинками, чвертками, бланшировані у цукровому сиропі	102	2[17]	100	—	100
Яблука нарізані в яблучному пюре із цукром	111	10	100	—	100
Яблука з морквою, нарізані, в яблучному пюре із цукром	111	10	100	—	100
Яблука протерті із цукром	111	10	100	—	100
Суниці у суничному пюре із цукром	111	10	100	—	100
Суниці дроблені із цукром	111	10	100	—	100

Продовження табл. 26

1	2	3	4	5	6
Горіхи:					
Арахіс смажений	141	25[24]	106	6	100
Волоські смажені	236	55[24]	106	6	100
Каштани обчищені	133	25[24]	106	—	100
Мигдаль смажений	177	40[24]	106	6	100
Мигдаль обчищений смажений	118	10[25]	106	6	100
Фісташки смажені	212	50[24]	106	6	100
Фундук смажений	212	50[24]	106	6	100

Примітка. У норми відходів та втрат на картоплю, овочі, гриби, плоди включено втрати під час варіння.

---

[1] 3% — втрати при варінні картоплі; 25%, 30%, 35%, 40% — відходи та втрати при обчищенні вареної картоплі відповідно до сезону.

[2] Втрати при тепловому обробляннні та обчищенні картоплі.

[3] Відходи та втрати на маринад, розсіл, відвар.

[4] Приварок.

[5] 20% — відходи та втрати при холодному обробляннні, у тому числі 5% — внутрішній качан.

[6] 37 % — сік, який віджимається після перетирання із сіллю.

[7] Варіння до напівготовності.

[8] Втрати на капусту та сік, які залишаються на стінках та дні посуду при витягуванні квашеної капусти із склотари, — 1%, втрати при порціюванні — 1,5%.

[9] 43% — відходи та втрати при видаленні стебла, листя, волокон, маточки; 67% — втрати при тепловому обробляннні та відходи на качан.

[10] Цибуля, пасерована з 15% жиру.

[11] 0,5%, 2% — втрати при варінні; 20%, 25% — відходи та втрати при обчищенні вареної моркви, буряків відповідно до сезону.

[12] Відходи та втрати при видаленні кісточки.

[13] Відходи та втрати при митті , видаленні плодоніжки й верхівки, порціюванні.

[14] Відходи та втрати при митті, видаленні плодоніжки, верхівки, плям від надавлень і сонячних опіків та порціюванні.

[15] Відходи та втрати при митті, видаленні плодоніжки, порціюванні.

[16] Відходи та втрати при митті, видаленні плодоніжки й окорковілої тканини (під шкіркою плоду) та порціюванні.

[17] Втрати при порціюванні.

[18] Відходи та втрати при зачищенні залишків бадилля, коріння та порціюванні.

[19] 4% — відходи та втрати на горбильки, на виноград сорту "Шасла" — 6%.

[20] Відходи та втрати при перебиранні.

[21] Відходи та втрати при перебиранні, митті, обчищенні від плодоніжки, виготовленні соку та порціюванні.

[22] Відходи та втрати при перебиранні, митті, обчищенні від плодоніжки виготовленні соку, обчищенні від шкірки (цедри та альбедо) — 38% (у тому числі маса цедри — 10%) та порціюванні — 1%.

[23] Вміст цукрового сиропу — 40%.

[24] Відходи та втрати при знятті шкаралупи.

[25] Відходи та втрати при знятті шкірки.

* При отриманні соку використовують лимони тонкошкірі.

Таблиця 27

Розрахунок витрат сировини та виходу гастрономічних виробів

Найменування продуктів та способи промислового розбирання і кулінарного обробляння	Відходи та втрати при холодному обробляннні, % до маси сировини брутто	Маса сировини брутто залежно від потрібної маси готового виробу, г							
		100	75	50	40	30	25	20	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Риба солона, маринована пряного засолу									
Горбуша солона випотрошена з головою									
філе (м'якоть)	31	145	109	72	58	43	36	29	22
філе зі шкірою та реберними кістками	20	125	94	63	50	38	31	25	19
Кета, чавича, сима, кижуч, нерка солоні випотрошені з головою									
філе зі шкірою та кістками	20	125	94	63	50	38	31	25	19
філе (м'якоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Лосось куринський солоний випотрошений (сьомгової нарізки)									
філе (м'якоть)	31	145	109	72	58	43	36	29	22
Лосось каспійський, балтійський, озерний, солоний випотрошений (сьомгової нарізки)									
філе (м'якоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Лох усіх водоймищ солоний нерозібраний									
філе (м'якоть)	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Нототенія мармурова слабко- та середньосолона випотрошена без голови (крупна)									
філе (м'якоть)	37	159	119	79	63	48	40	32	24
Омуль солоний нерозібраний цілий з головою									
без шкіри з кістками	20	125	94	63	50	38	31	25	19
без голови та шкіри з кістками	30	143	107	71	57	43	36	29	21
філе (м'якоть)	38	161	121	81	65	48	40	32	24
Салака пряного засолу (бочкова)									
нерозібрана	10[2]	111	83	56	44	33	28	22	17
без голови та нутрощів	40	167	125	83	67	50	42	33	25
філе (м'якоть)	50	200	150	100	80	60	50	40	30
Оселедець солоний, пряний[1], маринований нерозібраний									
цілий з головою (без зябер) без шкіри, хребта й реберних кісток: крупний	33	149	112	75	60	45	37	30	22

Продовження табл. 27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
середній	34	152	114	76	61	45	38	30	23
дрібний	35	154	115	77	62	46	38	31	23
без голови та шкіри, з кістками									
крупний	38	161	121	81	65	48	40	32	24
середній	40	167	125	83	67	50	42	33	25
дрібний	42	172	129	86	69	52	43	34	26
філе (м'якоть)									
крупний	50	200	150	100	80	60	50	40	30
середній	52	208	156	104	83	63	52	42	31
дрібний	54	217	163	109	87	65	54	43	33
Оселедець пряний, солоний зябрений цілий з головою без шкіри, хребта й реберних кісток	35	154	115	77	62	46	38	31	23
без голови та шкіри з кістками	36	156	117	78	63	47	39	31	23
філе (м'якоть)	41	169	127	85	68	51	42	34	25
Оселедець пряний, солоний без голови									
філе (м'якоть)									
крупний	36	156	117	78	63	47	39	31	23
середній	37	159	119	79	63	48	40	32	24
дрібний	38	161	121	81	65	48	40	32	24
Оселедець солоний без голови всіх розмірів									
без шкіри з кістками	22	128	96	64	51	38	32	26	19
філе (м'якоть)	37	159	119	79	63	48	40	32	24
Оселедець солоний напіввипотрошений з головою без шкіри з кістками									
крупний	8	109	82	54	43	33	27	22	16
середній	9	110	82	55	44	33	27	22	16
дрібний	10	111	83	56	44	33	28	22	17
без голови та шкіри з кістками									
крупний	28	139	104	69	56	42	35	28	21
середній	32	147	110	74	59	44	37	29	22
дрібний	34	152	114	76	61	45	38	30	23
філе (м'якоть)									
крупний	43	175	132	88	70	53	44	35	26
середній	45	182	136	91	73	55	45	36	27
дрібний	47	189	142	94	75	57	47	38	28
Оселедець солоний — тушка філе (м'якоть)									
крупний	28	139	104	69	56	42	35	28	21
середній	29	141	106	70	56	42	35	28	21
дрібний	30	143	107	71	57	43	36	29	21
Оселедець сосвінський пряного посолу нерозібраний									
цілий без голови зі шкірою та кістками	15	118	88	59	47	35	29	24	18
філе (м'якоть)	24	132	99	66	53	39	33	26	20

Продовження табл. 27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сьомга солона випотрошена (сьомгової нарізки)									
філе (м'якоть)									
крупна	25	133	100	67	53	40	33	27	20
дрібна	29	141	106	70	56	42	35	28	21
Скумбрія атлантична, далекосхідна слабо- та середньосолона нерозібрана									
філе (м'якоть)	47	189	142	94	75	57	47	38	28
Скумбрія атлантична пряного засолу нерозібрана без голови та шкіри, з кістками	36	156	117	78	63	47	39	31	23
філе (м'якоть)	44	179	134	89	71	54	45	36	27
Ставрида океанічна слабо- та середньосолона без голови									
філе (м'якоть)	33	149	112	75	60	45	37	30	22
Хамса, кілька, тюлька									
солоні та пряного засолу (бочкові)									
нерозібрані	10[2]	111	83	56	44	33	28	22	17
без голови та нутрощів	34	152	114	76	61	45	38	30	23
Риба холодного копчення									
Вобла нерозібрана									
без голови та шкіри, з ікрою та кістками	47	189	142	94	75	57	47	38	28
Горбуша з головою випотрошена									
без голови зі шкірою та кістками	30	143	107	71	57	43	36	29	21
без голови та шкіри з кістками	35	154	115	77	62	46	38	31	23
філе (м'якоть)	42	172	129	86	69	52	43	34	26
Жерех нерозібраний без голови зі шкірою та кістками	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без голови та шкіри з кістками	30	143	107	71	57	43	36	29	21
філе (м'якоть)	45	182	136	91	73	55	45	36	27
Лящ нерозібраний без голови та шкіри з кістками									
крупний	46	185	139	93	74	56	46	37	28
середній	48	192	144	96	77	58	48	38	29
дрібний	50	200	150	100	80	60	50	40	30
Лосось (крім каспійського) та лох усіх водоймищ випотрошені з головою									
філе (м'якоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Муксун нерозібраний без голови зі шкірою та кістками	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без голови та шкіри з кістками	30	143	107	71	57	43	36	29	21
Омуль нерозібраний без голови, зі шкірою та кістками	22	128	96	64	51	38	32	26	19
без голови та шкіри з кістками	34	152	114	76	61	45	38	30	23
філе (м'якоть)	48	192	144	96	77	58	48	38	29

Продовження табл. 27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рибець (крім каспійського) нерозібраний без голови, зі шкірою, кістками та ікрою									
крупний	30	143	107	71	57	43	36	29	21
дрібний	31	145	109	72	58	43	36	29	22
Оселедець нерозібраний без голови та шкіри з кістками									
крупний	30	143	107	71	57	43	36	29	21
середній	35	154	115	77	62	46	38	31	23
дрібний	40	167	125	83	67	50	42	33	25
філе (м'якоть)									
крупна	40	167	125	83	67	50	42	33	25
середня	45	182	136	91	73	55	45	36	27
дрібна	50	200	150	100	80	60	50	40	30
Сиг нерозібраний без голови зі шкірою та кістками	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без голови та шкіри з кістками	33	149	112	75	60	45	37	30	22
Скумбрія далекосхідна випотрошена, без голови, шкіри з кістками	13	115	86	57	46	34	29	23	17
філе (м'якоть)	26	135	101	68	54	41	34	27	20
Скумбрія атлантична нерозібрана									
філе (м'якоть)	47	189	142	94	75	57	47	38	28
Сом пласт без голови									
філе (м'якоть)	24	132	99	66	53	39	33	26	20
Ставрида океанічна без голови									
філе (м'якоть)	17	120	90	60	48	36	30	24	18
Ставрида океанічна нерозібрана									
філе (м'якоть)	49	196	147	98	78	59	49	39	29
Судак нерозібраний									
без голови зі шкірою та кістками	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без голови та шкіри, з кістками	30	143	107	71	57	43	36	29	21
філе (м'якоть)	45	182	136	91	73	55	45	36	27
Вусач нерозібраний									
без голови, зі шкірою та кістками	20	125	94	63	50	38	31	25	19
без голови та шкіри з кістками	25	133	100	67	53	40	33	27	20
Чехоня (крім Горьковського та Куйбишевського водосховищ) та шемая аральська та каспійська (крім азовочорноморської та азербайджанської) нерозібрані									
без голови та шкіри, з ікрою та кістками	42	172	129	86	69	52	43	34	26
без голови, шкіри, ікри, з кістками	46	185	139	93	74	56	46	37	28
Баличні вироби									
Баличок морського окуня									
без шкіри, з кістками	15	118	88	59	47	35	29	24	18
Баличок оселедця-чорноспинки (з головою)									
без голови та шкіри, з кістками	23	130	97	65	52	39	32	26	19
філе (м'якоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23

Продовження табл. 27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Боковник при розбиранні на м'якоть									
білуговий	14	116	87	58	47	35	29	23	17
осетровий	19	123	93	62	49	37	31	25	19
севрюговий	21	127	95	63	51	38	32	25	19
Спинка при розбиранні на м'якоть									
вусача, нототенії мармурової	28	139	104	69	56	42	35	28	21
білорибиці та лосося балтійського	24	132	99	66	53	39	33	26	20
горбуші	25	133	100	67	53	40	33	27	20
лососів далекосхідних (кети, чавичі, нерки)	26	135	101	68	54	41	34	27	20
муксуна, омуля; чіра, нельми	33	149	112	75	60	45	37	30	22
осетрова та севрюгова	23	130	97	65	52	39	32	26	19
Тьоша при розбиранні на м'якоть									
білорибиці, нельми, лососів далекосхідних та лосося балтійського	24	132	99	66	53	39	33	26	20
білугова	18	122	91	61	49	37	30	24	18
горбуші	23	130	97	65	52	39	32	26	19
осетрова	19	123	93	62	49	37	31	25	19
севрюгова	17	120	90	60	48	36	30	24	18
Риба гарячого копчення									
Лящ нерозібраний									
філе (м'якоть)	30	143	107	71	57	43	36	29	21
Окунь морський випотрошений без голови									
філе (м'якоть)									
крупний	25	133	100	67	53	40	33	27	20
дрібний	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Омуль нерозібраний									
без голови зі шкірою та кістками	22	128	96	64	51	38	32	26	19
без голови та шкіри, з кістками	30	143	107	71	57	43	36	29	21
філе (м'якоть)	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Осетер випотрошений без голови кільце (м'якоть)	25	133	100	67	53	40	33	27	20
Рулет тріскový (м'якоть)	5	105	79	53	42	32	26	21	16
Севрюга випотрошена без голови кільце (м'якоть)	28	139	104	69	56	42	35	28	21
Сом (крім океанічного) випотрошений без голови зі шкірою та кістками	5	105	79	53	42	32	26	21	16
філе (м'якоть)	30	143	107	71	57	43	36	29	21
Тріска, пікша, сайда випотрошені без голів зі шкірою та кістками	5	105	79	53	42	32	26	21	16
філе (м'якоть)									
крупна	35	154	115	77	62	46	38	31	23
дрібна	40	167	125	83	67	50	42	33	25
Вугор випотрошений з головою									
без голови та хвоста	15	118	88	59	47	35	29	24	18
філе (м'якоть)	35	154	115	77	62	46	38	31	23
Риба в'ялена									
Вобла нерозібрана без голови та шкіри, з ікрою	40	167	125	83	67	50	42	33	25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вусач випотрошений з головою									
без голови, зі шкірою	20	125	94	63	50	38	31	25	19
без голови та шкіри	25	133	100	67	53	40	33	27	20
Риботовари інші									
Мінога смажена промислового виробництва									
без голови та хвоста[3]	6	106	80	53	43	32	27	21	16
Рибні пресерви (у банках)									
Кілька, хамса, тюлька:									
цілі	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без голови та нутрощів	45	182	136	91	73	55	45	36	27
філе (м'якоть)	55	222	167	111	89	67	56	44	33
Салака пряного засолу									
ціла	25	133	100	67	53	40	33	27	20
без голови та нутрощів	55	222	167	111	89	67	56	44	33
Сардина марокканська пряного баночного засолу									
без голови, нутрощів, зі шкірою та кістками	41[4]	169	127	85	68	51	42	34	25
філе (м'якоть)	50[4]	200	150	100	80	60	50	40	30
Пресерви у гірчичному соусі порціями разом із соусом	5	105	79	53	42	32	26	21	16
порціями без соусу (рольмопс)	20	125	94	63	50	38	31	25	19
Рибні консерви									
В олії (корюшка, сардини, рябушка, шпроти та інші)	5	105	79	53	42	32	26	21	16
Натуральні (крім лососевих далекосхідних та лососевих натуральних з прянощами) порціями	5	105	79	53	42	32	26	21	16
Лососеві далекосхідні натуральні порціями	3	103	77	52	41	31	26	21	15
Лососеві натуральні з прянощами порціями	3	103	77	52	41	31	26	21	15
Консерви в томатному соусі (бички, осетрові, частик крупний, дрібний, тріска та інші) порціями	5	105	79	53	42	32	26	21	16
Скумбрія атлантична у томатному соусі порціями	3	103	77	52	41	31	26	21	15
Ковбасні вироби									
Вельци									
російський, делікатесний, червоний, білий	2	102	77	51	41	31	26	20	—
Ковбаси варені									
бараняча, білоруська, шинковосічена	3	103	77	52	41	31	26	21	—
яловича, докторська, закусочна, краснодарська, любительська, московська, окрема, особлива, свиняча, столична, тбіліська, теляча, чайна, часникова, дієтична, молочна, нова	2	102	77	51	41	31	26	20	—

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
російська (у натуральній оболонці)	2,5	103	77	51	41	31	26	21	—
Ковбаси ліверні									
варена, копчена, звичайна, яєчна	5	105	79	53	42	32	26	21	—
Ковбаси напівкопчені та варено-копчені									
армавірська, таллінська	2	102	77	51	41	31	26	20	—
одеська	3	103	77	52	41	31	26	21	—
київська, краківська, полтавська, свиняча, семипалатинська, тбіліська, українська та інші	2,5	103	77	51	41	31	26	21	—
Ковбаси сирокопчені									
брауншвейзька, делікатесна, любительська, московська, особлива, польська, свиняча, столична, тамбовська, угліцька, українська, салямі (фінська)	2	102	77	51	41	31	26	20	—
Ковбаси фаршировані									
глазурована, пресована, листкова, харківська, екстра, язикова	3	103	77	52	41	31	26	21	—
М'ясні хлібці	1	101	76	51	40	30	25	20	—
Свинокопченості									
Шинкова шийка та ковбаса філейна	2,5	103	77	51	41	31	26	21	—
Грудинка копчена									
яка використовується сирою (без шкіри та кісток)	22	128	96	64	51	38	32	26	—
яка використовується сирою (зі шкірою без кісток)	8	109	82	54	43	33	27	22	—
яка використовується вареною (зі шкірою без кісток)	5[1]+8[2]	114	86	57	46	34	29	23	—
яка використовується вареною (без шкіри та кісток)	5[5]+22[6]	135	101	67	54	40	34	27	—
Карбонат, буженина	1,5	102	76	51	41	30	25	20	—
Корейка копчена									
яка використовується сирою (без шкіри та кісток)	20	125	94	63	50	38	31	25	—
яка використовується сирою (зі шкірою, без кісток)	7	108	81	54	43	32	27	22	—
яка використовується вареною (без шкіри та кісток)	5[5]+20[6]	132	99	66	53	39	33	26	—
яка використовується вареною (зі шкірою, без кісток)	5[5]+7[6]	113	85	57	45	34	28	23	—
Окорока сирокопчені									
(зі шкірою та кістками), які використовуються сирими:									
тамбовський	19	123	93	62	49	37	31	25	—
сибірський	17	120	90	60	48	36	30	24	—
які використовуються вареними :									
воронезький, сибірський, тамбовський, лопатка	15[5]+24[6]	155	116	77	62	46	39	31	—

Продовження табл. 27

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Окорока копчено-варені та варені (зі шкурою та кістками)									
тамбовський, воронезький	24	132	99	66	53	39	33	26	—
Окорока копчено-варені та варені (без шкіри, з кістками)									
тамбовський	20	125	94	63	50	38	31	25	—
Рулети копчено-варені (зі шкурою та кістками)	12	114	85	57	45	34	28	23	—
ленінградський, ростовський									
Рулети варені (зі шкурою, без кісток)									
ленінградський, ростовський	8	109	82	54	43	33	27	22	—
Шпик	4	104	78	52	42	31	26	21	—
Продукти з яловичини та свинини варені (в оболонці)									
Шинка у формі, шинка в оболонці, яловичина особлива, асорті в оболонці	2	102	77	51	41	31	26	20	—
Сири									
Алтайський, голландський, чеддер, гірський алтай, швейцарський, ементальський	8	109	82	54	33	27	22	16,5	—
Бринза та інші розсільні сири	4	104	78	52	31	26	21	15,5	—
Волзький, рокфор, російський, угличський	6	106	80	53	32	27	21	16	—
Копчені та плавлені сири	4	104	78	52	31	26	21	15,5	—
Костромський, пошехонський, прибалтійський, степовий	4	104	78	52	31	26	21	15,5	—
Латвійський	12	114	85	57	34	28	23	17	—
Литовський	3,5	104	78	52	31	26	21	15,5	—
Московський, ярославський	7	108	81	54	32	27	21,5	16	—
Український	5	105	79	53	32	26	21	16	—

Примітка. До відходів та втрат при холодному обробляннні належать: у ковбасних виробів — оболонка, зачистка; у копченостей, окороків, рулетів, шинки — шкура, кістки з прилеглими сухожиллями, зачистка завітреної та підсохлої поверхневої кірочки: у продуктів з яловичини та свинини варених (в оболонці) — оболонка. Втрати при порціюванні всіх гастрономічних товарів включено в норми відходів та втрат при холодному обробляннні.

[1] При використанні оселедця спеціального банкового засолу необхідно додатково враховувати відходи на тузлук у розмірі 15% від маси брутто (разом із розсолом).

[2] На переробку та промивання.

[3] Маса желе в норму відходів не включена, оскільки на неї дає знижку промисловість.

[4] 41%, 50% — відходи та втрати при розбиранні, віднесені до маси сировини нетто, без урахування тузлука.

[5] Втрати при варінні, які віднесені до маси сирокопчених продуктів.

[6] Відходи та втрати при розбиранні, які віднесені до маси варених продуктів.

Таблиця 28

Розміри втрат при тепловому обробляннні страв та борошняних виробів

Найменування страв та борошняних виробів	Втрати, % до маси напівфабрикату	Найменування страв та борошняних виробів	Втрати, % до маси напівфабрикату	Найменування страв та борошняних виробів	Втрати, % до маси напівфабрикату
1	2	1	2	1	2
Страви з картоплі, овочів та грибів					
Котлети:				Запіканка овочева	15
морквяні	17	Помідори, фаршировані грибами та рисом або рисом та морквою	11	Пудинг овочевий	11
капустяні	17			Перець, фарширований овочами та рисом	19
картопляні	11	Кабачки, фаршировані овочами та рисом	11	Голубці овочеві	22
Деруни картопляні	11	Рулет або запіканка картопляні з овочами або з овочами та грибами	11	Баклажани, фаршировані овочами	20
Крокети картопляні	10	Картопляні ватрушки з фаршем	15	Картопля, запечена з яйцями та помідорами	10
Шніцель з капусти	21	Морквяна запіканка із сиром та без сиру	15	Картопляне пюре запечене	10
Картопля, запечена у сметанному соусі	10	Запіканка з моркви та квасолі	11	Картопля та овочі, тушковані в соусі	20
Гриби у сметанному соусі запечені	12	Капуста цвітна, запечена під соусом	16	Картопля, тушкована з грибами та цибулею або із цибулею та помідорами	20
Картопляні пиріжки з грибами, морквою або іншим фаршем	11	Буряки, тушковані у сметані або соусі	13	Рагу з овочів	20
Запіканка капустяна	15	**Страви із сиру**		Пудинг із моркви	11
Запіканка з гарбуза	15	Сирники з морквою	12	Солянка овочева	10
Кабачки, запечені під соусом	11	Пудинг із сиру (запечений)	15	Пудинг із сиру (варений на парі)	10
Вареники ліниві відварні	5[1]			Запіканка із сиру	15
Сирники із сиру	12				
Сирники із сиру та картоплі	12	**Страви з яєць**			
Яйця, зварені "в мішечок" без шкаралупи	10	Яєчня глазунья з овочами або грибами	12	Омлет, фаршированний м'ясними продуктами	8
Яєчна кашка (натуральна)	13	Яєчня глазунья із цибулею	12	Омлет зі смаженою картоплею (запечений)	8
Омлет натуральний	8	Омлет, змішаний з м'ясними продуктами	8	Омлет, фаршированний овочами або грибами	12
Яєчня глазунья (натуральна)	12	Омлет натуральний	8	Омлет із морквою (запечений)	15
Яєчня глазунья зі шпиком	12	Омлет з яєчного порошку	12	Омлет із кашею (запечений)	13
Яєчня глазунья зі смаженою картоплею	12	Омлет зі шпиком	8	Драчена	20
Яєчня глазунья із сиром твердим	12	Омлет із цибулею	8	Яйця, запечені під молочним соусом	10
Яєчня глазунья з чорним хлібом	12	Омлет із сиром твердим	8		
		Омлет, фаршированний варенням	12		

Продовження табл. 28

1	2	1	2	1	2
Страви з крупів, бобових та макаронних виробів					
Запіканка рисова, манна, пшоняна, пшенична	10	Пудинг рисовий, манний, пшоняний	16	Биточки або котлети рисові, пшоняні з морквою	12
Запіканка рисова із сиром	10	Крупник	16	Макаронник	16
Запіканка рисова, пшоняна, пшенична з гарбузом	10	Биточки або котлети пшоняні, перлові, ячні	11	Макарони, запечені із сиром	9
Запіканка зі свіжими плодами	10	Биточки або котлети манні, рисові	9	Макарони, запечені з яйцем	8
Пудинг із консервованими плодами	9	Биточки або котлети із сиром:		Локшина, запечена із сиром	13
		з яйцем	10	Запіканка з бобових та картоплі	7
Страви з м'яса та м'ясопродуктів					
Грудинка фарширована[2]	19	Солянка збірна на сковороді	20	Баранина або телятина, запечена в молочному соусі	13
Нирки з окороком, язиком та грибами, запечені в соусі	12	Макаронник із м'ясом або субпродуктами	14	Мозок у молочному соусі запечений	12
Запіканка картопляна або рулет картопляний із м'ясом або субпродуктами	14	Кабачки, баклажани, перець або помідори, фаршировані м'ясом та рисом	9	Язик із картоплею в соусі, запечений	12
		Голубці з м'ясом та рисом	9	Котлети натуральні в соусі, запечені	12
Борошняні вироби					
Пельмені відварні	9[1]	Оладки з родзинками	15	Розтягаї:	
Пельмені м'ясні, рибні (промислового виробництва)	9[1]	Оладки з яблуками	15	з м'ясом або рибою	10
Пельмені смажені	12	Оладки із сиром	15	закусочні	17
Пельмені в омлеті	8	Пиріжки печені:		московські	6,5
Пельмені запечені у сметані	15	із дріжджового тіста прості масою 75 г	11	Кулеб'яки: із дріжджового тіста	11
Вареники із сирним, фруктовим або овочевим фаршем	9[1]	здобні масою 100 г	10	із листкового тіста	13
		60 г	13	Ковбасні, м'ясні вироби, запечені у тісті	9
		35 г	14	Кльоцки	12[1]
Вареники з напівфабрикату промислового виробництва	9[1]	із прісного листкового тіста	15	Грінки: із пшеничного хліба	36,5
		із прісного здобного тіста	10	із твердим сиром	35
Млинці	23	Ватрушки: з прісного листкового тіста	15	гострі	33
Млинці з м'ясним, ліверним, сирним, яблучним фаршем, джемом, повидлом або варенням	35+ +10[3]	із дріжджового тіста	15	для горошку, овочевих пюре та інших страв	22
Оладки	15	Корзиночки (тарталетки) для закусок	12	Профітролі	56
Воловани	16				

Примітка. Розміри втрат при тепловому обробляні страв та борошняних виробів вказано без втрат при порціюванні.

[1] Приварок.
[2] Грудинка, фарширована кашею, рисом та печінкою.
[3] 35% — втрати при смаженні самого млинця (оболонки), 10% — втрати при смаженні фаршированого млинця.

Таблиця 29

Тривалість теплового обробляння деяких продуктів

Найменування продуктів	Вид обробляння	Призначення	Середня тривалість[1], год, хв
1	2	3	4
Яловичина			
ковий та зовнішній куски тазостегової частини (1,5—2 кг)	Варіння	Другі та холодні страви	2,5—3 год[2]
дечова, заплічна, грудна частини, райка	»	Супи, другі та холодні страви	2—2,5 год
рикаделі	Варіння в бульйоні	Супи	10 хв
азостегнова і грудна частини (1,5—2 кг)	Тушкування	Другі страви	2—2,5 год
'якоть тазостегнової та лопаткової астин, крайка (дрібні куски — гуляш, у)	»	Те саме	1—1,5 год
овстий край (цілий)	Смаження	»	1 год 40 хв
онкий край (цілий)	»	»	1 год
овстий і тонкий краї (антрекот)	»	»	10—15 хв
овстий і тонкий краї (ромштекс)	»	»	15—20 хв
ирізка (ціла)	»	»	40 хв
орційні куски з потовщеної частини ирізки (біфштекс)	»	»	15 хв
орційні куски із середньої частини ирізки (філе)	»	»	25 хв
орційні куски (50—80 г) із хвостової астини вирізки (лангет)	»	»	8 хв
ирізка кусочками масою 5—7 г бефстроганов)	»	»	3—4 хв
овстий і тонкий краї, верхній та нутрішній куски тазостегнової частини кусочками масою 5—7 г бефстроганов)	»	»	7—10 хв
ироби з котлетної маси (котлети, биочки, шніцелі)	»	»	8—10 хв
Баранина			
'якоть тазостегнової, лопаткової та рудної частин (1,5—2,5 кг)	Варіння	Супи, другі та холодні страви	1,5—2 год
ті самі частини молодих тварин (1,5—2,5 кг)	»	Те саме	1—1 год 10 хв
рудна частина, корейка, м'якоть тазостегнової та лопаткової частин (крупні куски)	Тушкування	Другі страви	1,5—2 год
ті самі частини молодих тварин (1,5—2,5 кг)	»	Те саме	30—40 хв
рудна частина, корейка, тазостегнова та лопаткова частини (дрібні куски — рагу)	»	»	1—1,5 год

1	2	3	4
Тазостегнова та лопаткова частини (дрібні куски – шашлик)	Смаження	Другі страви	15—20 хв
Котлети натуральні, ескалопи	»	Те саме	10—12 хв
Котлети відбивні, шніцелі	»	»	8—10 хв
М'якоть тазостегнової та лопаткової частин, грудна частина (1,5—2,5 кг)	»	Другі та холодні страви	1 год 10 хв
Свинина			
М'якоть лопаткової частини (цілим куском)	Варіння	Супи холодні та другі страви	1,5—2 год
Грудна частина (ціла) натуральна	»	Те саме	1,5—2 год
Те саме	Смаження	Холодні та другі страви	1год—1 год 10 хв
Грудна частина (ціла) фарширована	»	Другі страви	1—1,5 год
Тазостегнова частина (ціла)	»	Те саме	2—2,5 год
Куски тазостегнової частини	»	»	50—60 хв
Корейка (ціла)	»	»	1,5 год
М'якоть лопаткової частини (ціла)	»	»	1,5 год
Котлети натуральні, ескалопи	»	»	10—12 хв
Котлети відбивні, шніцелі	»	»	8—10 хв
Телятина			
Лопаткова частина (ціла)	Варіння	Другі та холодні страви	1 год 20 хв
Грудна частина натуральна	»	Супи та другі страви	1,5 год
Те саме	Смаження	Другі страви	45 хв
Грудна частина фарширована	»	Те саме	50—60 хв
Тазостегнова частина (до 4 кг)	»	»	1 год 50 хв
Куски тазостегнової частини (1—1,5 кг)	»	»	40—50 хв
Лопаткова частина (рулет)	»	»	1 год 20 хв
Котлети натуральні	»	»	8—10 хв
Котлети відбивні, шніцелі	»	»	8—10 хв
Субпродукти			
Нирки яловичі, телячі	Варіння	Перші та другі страви	1,5 год
Мозок яловичий, телячий	»	Другі страви	10—15 хв
Язики яловичі (без горловини)	»	Те саме	2—2,5 год
Рубці (шлунки)	»	»	4—5 год
Легені	»	»	2 год
Серце	»	»	2 год 15 хв—2 год 30 хв
Голови свинячі	»	»	2—2,5 год
Ніжки телячі	»	»	3,5 год
Вим'я яловиче	»	»	4 год
Нирки яловичі відварні (скибочками)	Смаження	»	5—6 хв

1	2	3	4
Нирки телячі сирі (скибочками)	Смаження	Другі страви	3—5 хв
Мозок яловичий, телячий відварний, панірований у борошні, льєзоні та сухарях	Смаження у фритюрі	Те саме	8—12 хв
Мозок яловичий, телячий відварний, панірований у борошні	Смаження	»	6—8 хв
Порційні куски яловичої або свинячої печінки	Тушкування	»	20—25 хв
Порційні куски яловичої або свинячої печінки, панірованні у борошні	Смаження	»	15—20 хв
Ніжки телячі відварні, панірованні у борошні, льєзоні та сухарях	Смаження у фритюрі	»	15 хв
М'ясокопченості			
Шинка (окорок) сирокопчена (до 5 кг)[2]	Варіння	Супи та другі страви	2,5—3 год
Грудна частина свиняча копчена	»	Те саме	2—2,5 год
Корейка свиняча копчена	»	»	2—2,5 год
Ковбасні вироби			
Сосиски	Варіння	Другі страви	3—5 хв
Сардельки	»	Те саме	7—10 хв
Ковбаса	»	»	10—15 хв
Сосиски та сардельки сирі	Смаження	»	12—15 хв
Птиця			
Кури	Варіння	Супи та другі страви	50—60 хв
Кури (дорослі)	»	Те саме	3—4 год
Курчата	»	»	20—30 хв
Бройлери-курчата	»	»	20—25 хв
Гуси	»	»	1—2 год
Качки	»	»	1—1 год 10 хв
Індички	»	»	1—1,5 год
Куріпки, тетеруки, рябчики	»	Холодні страви	20—40 хв
Кури (філейна частина)	Припускання	Другі страви	12—15 хв
Бройлери-курчата (філейна частина)	»	Те саме	12—15 хв
Кури	Смаження	»	40—60 хв
Курчата	»	»	20—30 хв
Бройлери-курчата	»	»	20—25 хв
Гуси	»	»	1—1,5 год
Качки	»	»	45—50хв
Індички	»	»	1—1 год 15 хв
Тетеруки	»	»	40—45 хв
Куріпки та рябчики	»	»	20—25 хв
Кури (філейна частина)	»	»	8—10 хв
Бройлери-курчата (філейна частина)	»	»	8—10 хв

1	2	3	4
Кури	Тушкування сирих порційних кусків	Другі страви	50 хв
Курчата	Те саме	Те саме	35 хв
Бройлери-курчата	»	»	45 хв
Гуси	»	»	55 хв
Качки	»	»	55 хв
Індички	»	»	60 хв
Кури	Тушкування смажених порційних кусків	»	20 хв
Курчата	Те саме	»	15 хв
Бройлери-курчата	»	»	15 хв
Гуси	»	»	25 хв
Качки	»	»	25 хв
Індички	»	»	25 хв
Кури	Смаження у фритюрі варених порційних кусків	»	5—10 хв
Курчата	Те саме	»	5—10 хв
Бройлери-курчата	»	»	5—10 хв
Гуси	»	»	5—10 хв
Качки	»	»	5—10 хв
Індички	»	»	5—10 хв
Вироби з котлетної маси	Смаження	Другі страви (котлети, биточки)	8—10 хв
Риба			
Осетер (кільцем)	Варіння	Супи, другі страви	1—1,5 год
Севрюга (кільцем)	»	Те саме	45—60 хв
Білуга (куском 2—3 кг)	»	»	2—2,5 год
Камбала-йорж північна, камбала (крім азово-чорноморської та далекосхідної), кабан-риба, каранкс, кликач, льодяна риба, макрурус, минтай, пристіпома, сквама, карась океанічний (непластовані кусками)	»	Супи, холодні та другі страви	5—6 хв
Путасу (непластована кусками)	»	Супи, другі страви	5—6 хв
Сардинела (непластована кусками)	»	Холодні, другі страви	5—6 хв
Макрель Індійського океану (непластована кусками)	»	Супи, холодні та другі страви	6—7 хв

1	2	3	4
Вомер (риба-місяць), скумбрія далекосхідна (непластовані кусками)	Варіння	Холодні та другі страви	6—7 хв
Батерфіш (риба-дзеркало), пристіпома (ціла)	»	Супи холодні та другі страви	6—7 хв
Білуга, севрюга, осетер (порційними кусками)	Припускання	Другі страви	10—15 хв
Кабан-риба, камбала-йорж північна, камбала (крім азово-чорноморської та далекосхідної), камбала ісландська, каранкс, карась океанічний, кликач, льодяна риба, макрурус, минтай, пристіпома, сквама (непластовані, кусками)	»	Супи, холодні та другі страви	7—9 хв
Путасу, макрель Індійського океану (непластовані кусками)	»	Супи, другі страви	7—9 хв
Батерфіш (риба-дзеркало) ціла	»	Супи, холодні та другі страви	7—9 хв
Пристіпома (ціла)	»	Другі страви	15 хв
Судак, лосось, сом, камбала, тріска та інші (порційними кусками)	»	Те саме	15—20 хв
Камбала-йорж північна, камбала (крім азово-чорноморської та далекосхідної, камбала ісландська, кликач (непластовані кусками)	»	»	10—12 хв
Осетер (кільцем)	Смаження	»	40—45 хв
Севрюга (кільцем)	»	»	30—40 хв
Білуга, севрюга, осетер (порційними кусками)	»	»	15—20 хв
Бичок океанічний, вомер (риба-місяць), кабан-риба, карась океанічний, каранкс, льодяна риба, макрель Індійського океану, макрурус, минтай, пристіпома, путасу, сардинела, серіонела, сквама, терпуг (непластовані кусками)	»	Холодні та другі страви	12—15 хв
Ставрида океанічна, червонопірка далекосхідна (непластовані кусками)	»	Другі страви	12—15 хв
Батерфіш (риба-дзеркало), сардинопс (цілі)	»	Холодні та другі страви	12—15 хв
Пристіпома (ціла)	»	Те саме	18—20 хв
Вироби з котлетної маси	»	Другі страви	10—15 хв
Севрюга, осетер, білуга (порційними кусками)	Смаження на рожні (грилі)	Те саме	10—15 хв
Сардинела (непластована, кусками)	Смаження у фритюрі	»	7—8 хв
Терпуг (непластований, кусками)	Те саме	»	8—11 хв
Судак, лосось, сом, камбала, тріска та інші (порційними кусками)	»	»	8—11 хв

1	2	3	4
Морепродукти			
Кальмар морожений розроблений (тушка) зі шкіркою або кальмар морожений без голови (філе) зі шкіркою	Варіння	Холодні та другі та страви	5 хв
Капуста морська (ламінарія) сушена харчова	»	Холодні страви	2 год
Капуста морська морожена	»	Те саме	2 год
Креветки сироморожені нерозібрані (цілі)			
дрібні	»	Холодні та другі страви	5 хв
середні	»	Те саме	8 хв
великі	»	»	10 хв
Креветки варено-морожені нерозібрані (цілі)	»	»	3 хв
Лангусти сироморожені розібрані (шийки у панцирі)	»	»	15—20 хв
Паста білкова "Океан" морожена	Пришускання	»	10 хв
Філе морського гребінця морожене	Варіння	»	10—15 хв
Раки	»	»	12—15 хв
Бульбоплоди			
Картопля обчищена (ціла)	Варіння у воді	Другі страви, гарніри	30 хв
Те саме	Варіння на парі	Те саме	45 хв
Те саме, молода	Варіння у воді	»	10—15 хв
Картопля необчищена	Те саме	Холодні страви, другі страви, гарніри	30 хв
Картопля, нарізана брусочками, кубиками	Варіння у бульйоні, воді	Супи	12—15 хв
Картопля, нарізана кубиками	Варіння у воді, молоці	Другі страви, гарніри	20 хв
Картопля, нарізана брусочками	Смаження	Те саме	15—20 хв
Картопля, нарізана брусочками та соломкою	Смаження у фритюрі	»	5—10 хв
Коренеплоди			
Буряки — бадилля	Варіння у воді, бульйоні	Супи	7—10 хв
Буряки необчищені (у шкірці)	Варіння у воді	Холодні страви і гарніри	1,5 год
Буряки, нарізані соломкою	Припускання	Борщі	30 хв
Буряки відварні	Тушкування	Другі страви	15 хв

1	2	3	4
Морква необчищена (у шкірці)	Варіння у воді	Салати, гарніри	25 хв
Морква, нарізана скибочками	Припускання	Те саме	15—20 хв
Морква, нарізана соломкою	Пасерування	Супи, другі страви, соуси	10—20 хв
Ріпа, нарізана кубиками	Варіння у воді	Гарніри	10—15 хв
Капустяні овочі			
Капуста білокачанна рання (цілими качанами)	Те саме	Другі страви	10—12 хв
Капуста білокачанна рання (великими кусками)	»	Те саме	10—15 хв
Капуста білокачанна свіжа (шаткована)	Тушкування	Другі страви та гарніри	45 хв—1,5 год
Капуста білокачанна	Смаження	Фарші	20—30 хв
Те саме (цілими качанами та великими кусками)	Варіння у воді	Другі страви	30—50 хв
Те саме (цілими качанами для голубців)	Те саме	Те саме	20—25 хв
Те саме (шаткована)	»	Супи	20—30 хв
Кольрабі (напівкружальцями)	»	Другі страви та гарніри	8—10 хв
Капуста цвітна	»	Те саме	20 хв
Капуста брюсельська	»	»	12 хв
Салатно-шпинатні овочі			
Шпинат	Варіння	Супи	8—10 хв
Щавель	»	»	5—7 хв
Шпинат, щавель	Припускання	Супи, другі страви	8—12 хв
Цибулеві овочі			
Цибуля-порей шаткована	Пасерування	Супи	15—20 хв
Цибуля ріпчаста, дрібно нашаткована	»	»	10—15 хв
Те саме	»	Соуси	15—20 хв
Цибуля ріпчаста, нарізана кільцями	Смаження у фритюрі	Гарніри	5—8 хв
Цибуля-сіянка нашаткована	Пасерування	»	15—20 хв
Десертні овочі			
Ревінь обчищений	Варіння у воді	Компот, кисіль, супи	5—10 хв
Томатні овочі			
Перець солодкий свіжий	Запікання	Другі страви	15—20 хв
Плодові овочі			
Гарбуз, нарізаний кубиками	Припускання	Те саме	15—20 хв
Кабачки, нарізані кубиками	»	Другі страви та гарніри	15—20 хв

Продовження табл. 29

1	2	3	4
Бобові овочі			
рох овочевий (лопатка) свіжий	Варіння	Супи	8—10 хв
рох зелений сушений	»	Гарніри	1 год 45 хв—2 год 15 хв
асоля овочева (лопатка) свіжа	»	»	8—10 хв
Делікатесні овочі			
тишоки	Варіння у воді	Другі страви та гарніри	25—35 хв
аржа обчищена	Те саме	Те саме	20—30 хв
Зернові овочі			
курудза (початками)	Варіння	»	1—1,5 год
Гриби			
лі свіжі	»	Супи та другі страви	35—45 хв
лі сушені	»	Те саме та соуси	1,5—2 год
лі свіжі нашатковані	Смаження	Другі страви та гарніри	15—20 хв
черици свіжі	Варіння	Супи та другі страви	20—25 хв
черици свіжі нашатковані	Смаження	Другі страви та гарніри	15—20 хв
черици свіжі	Припускання	Супи та другі страви	5—10 хв
Вироби з тіста			
ріжки печені з дріжджового тіста	Випікання	—	8—10 хв
ріжки печені з прісного листкового та	»	—	20—25 хв
ріжки печені здобні з прісного тіста	»	—	10—12 хв
трушки	»	—	6—8 хв
зтягаї	»	—	8—10 хв
леб'яки	»	—	45—60 хв
вбасні, м'ясні вироби, запечені у тісті	»	—	20—30 хв
офітролі	»	—	30—35 хв
ловани	»	—	25—30 хв

Вказана у таблиці тривалість теплового обробляння різноманітних продуктів є
ентовною і може змінюватись залежно від низки факторів: віку забитої тварини,
кологічного сорту плодів та овочів, обладнання, яке використовується, об'єму партії,
приготовляється, тощо. Тривалість варіння вказана з моменту закипання. Наведена
аблиці тривалість тушкування різноманітних виробів враховує як сам процес тушання, так і попереднє обсмажування продукту.

Тривалість варіння окорока масою більш як 5 кг збільшується з розрахунку 1 год 1 кг додаткової маси. Теплове обробляння продуктів проводять за оптимальних пературних режимів.

Таблиця 30

Норми взаємозамінності продуктів під час приготування страв

Найменування продуктів, що заміняються	Найменування продуктів, що заміняють	Еквівалентна маса продуктів брутто, кг	Кулінарне використання
1	2	3	4
Яйця без шкаралупи	Яєчний порошок	0,28	У стравах з яєць, запіканках, борошняних виробах, для обкачування виробів, у солодких стравах
Те саме	Яєчний меланж морожений	1,00	Те саме
Жири тваринні топлені харчові	Жир топлений сільськогосподарської птиці	1,00	У стравах та виробах із сільськогосподарської птиці, дичини та м'яса
Те саме	Масло коров'яче топлене	1,02	У супах, соусах, м'ясних, рибних, овочевих стравах, гарнірах тощо
»	Маргарин столовий	1,22	Те саме
Шпик	Внутрішній жир сільськогосподарської птиці (курячий)	0,93	У стравах із птиці та дичини та виробах із січеного м'яса
»	Масло коров'яче топлене	0,82	У супах, гарнірах, паштетах
»	Маргарин столовий	0,98	У супах, гарнірах, паштетах
Масло вершкове несолоне, вологодське	Масло селянське	1,13[1]	У кулінарних виробах та стравах (крім заправляння страв під час подавання)
Те саме	Масло вершкове любительське	1,06	Те саме
»	Масло вершкове солоне (зі зменшенням закладки солі в рецептурі на 0,02 кг)	1,00	У фаршах, млинцях, оладках
»	Масло вершкове топлене	0,84	У фаршах, млинцях, оладках та для заправляння кулінарних виробів
»	Жир топлений сільськогосподарської птиці	0,83	У стравах із птиці та дичини, бобових, у розсипчастих кашах
»	Маргарин столовий	1,01[1]	У кашах, стравах із птиці та дичини (крім заправляння страв при подаванні)
Маргарин столовий	Маргарин безмолочний	1,00	В овочевих, рибних, м'ясних стравах, борошняних виробах тощо
Те саме	Олії рослинні рафіновані	0,84	У розсипчастих кашах, супах та стравах із бобових, у тісті для простих та здобних пиріжків

Продовження табл. 30

1	2	3	4
Олія соняшникова	Олія арахісова, кукурудзяна, соєва, бавовняна, оливкова	1,00	У холодних стравах, борошняних виробах, маринадах, стравах із риби тощо
Олія соняшникова рафінована	Олія соняшникова нерафінована	1,00	У маринадах, деяких соусах, холодних, овочевих, рибних стравах, борошняних виробах
Кулінарні жири[2]	Харчові топлені жири (яловичий, свинячий, баранячий)	1,00	У стравах із крупів, м'ясних, рибних, овочевих та інших стравах
Те саме	Шпик	1,25	У супах, м'ясних, рибних, овочевих та інших стравах
»	Масло вершкове топлене	1,02	Те саме
»	Маргарин столовий	1,22	У супах, м'ясних, рибних, овочевих та інших стравах
»	Олія соняшникова	1,00	У м'ясних, овочевих, рибних стравах
Молоко вершкове пастеризоване незбиране	Молоко вершкове пастеризоване нежирне (зі збільшенням закладки у рецептурі масла вершкового несолоного на 0,04 кг)	1,00	У супах, соусах, стравах з яєць, солодких стравах, борошняних виробах, кашах
Те саме	Молоко вершкове незбиране сухе	0,12	У супах, соусах, стравах з яєць, овочевих, солодких стравах, борошняних виробах напоях тощо
»	Молоко вершкове знежирене сухе (зі збільшенням закладки у рецептурі масла вершкового несо-лоного на 0,04 кг)	0,09	У супах, соусах, стравах з яєць, солодких стравах, борошняних виробах, кашах
»	Вершки сухі (зі зменшенням закладки у рецептурі масла вершкового несолоного на 0,042 кг)	0,16	У молочних кашах та борошняних виробах
»	Молоко незбиране згущене із цукром (зі зменшенням закладки у рецептурі цукру на 0,17 кг)	0,38	У солодких стравах та напоях (крім молочних коктейлів)
»	Молоко згущене стерилізоване у банках	0,46	У супах, соусах, солодких стравах, борошняних виробах та напоях (крім молочних коктейлів) тощо
»	Вершки згущені із цукром (зі зменшенням закладки у рецептурі масла вершкового несолоного на 0,07 кг та цукру на 0,18 кг)	0,48	У молочних кашах, борошняних виробах
Сир жирний (вміст жиру не менш як 18%)	Сир напівжирний (вміст жиру не менш як 9 %) — зі збільшенням закладки у рецептурі масла вершкового несолоного на 0,12 кг	0,88	У кулінарних виробах та стравах із сиру

Продовження табл. 30

1	2	3	4
Сир напівжирний (жирн. 9% і більше)	Сир нежирний (зі збільшенням закладки в рецептурі масла вершкового несолоного на 0,11 кг)	0,89	У кулінарних виробах та стравах із сиру
Те саме	Маса сирна напівжирна без наповнювачів (зі збільшенням закладки у рецептурі масла вершкового несолоного на 0,03 кг та зменшенням закладки цукру на 0,16 кг)	0,97[3]	Те саме
Раки річкові	Креветки	1,00	У холодних та других гарячих стравах із морепродуктів
Визига сира	Визига в'ялена	0,25	У супах та фаршах
Дріжджі хлібопекарські пресовані	Дріжджі хлібопекарські сухі	0,25	Для приготування напоїв, борошняних виробів
Сухарі панірувальні пшеничні з борошна I сорту	Хліб пшеничний з борошна не нижче I сорту	1,56	Для панірування кулінарних виробів
Цукор-пісок	Рафінадна пудра	1,00	У солодких стравах, запіканках, пудингах
Те саме	Мед натуральний	1,25	У напоях, киселях, муссах, желе
Крохмаль картопляний сухий (вологість 20%)	Крохмаль картопляний сирець (вологість 50%)	1,60	У киселях, солодких супах
Крохмаль картопляний	Крохмаль кукурудзяний	1,50	У молочних киселях, желе
Картопля свіжа продовольча	Пюре картопляне сухе	0,25	У супах-пюре, стравах із відварної протертої картоплі
Бруква столова свіжа	Кольрабі свіжа	1,22	У заправочних супах, гарнірах, стравах з овочів
Горошок зелений (консерви)	Горох овочевий (лопатка) свіжий	0,82	У холодних стравах, супах, овочевих стравах, гарнірах
Те саме	Квасоля овочева (лопатка) свіжа	0,82	Те саме
»	Зелений горошок швидкозаморожений	0,71	»
Маслини	Оливки	1,00	У холодних стравах, стравах із риби, солянках
Те саме	Каперси	1,00	У солянках
Зелень кропу, петрушки, селери свіжа	Зелень кропу, петрушки, селери гілочками солона (зі зменшенням закладки солі у рецептурі на 0,29 кг)	1,00	Для ароматизації бульйонів, супів, соусів

Продовження табл. 30

1	2	3	4
Зелень кропу, петрушки, селери свіжа	Зелень кропу, петрушки, селери подрібнена солона (зі зменшенням закладки солі в рецептурі на 0,22 кг)	0,76	Для ароматизації бульйонів, супів, соусів
Те саме	Зелень кропу, петрушки, селери гілочками швидкозаморожена	0,76	Те саме
Щавель свіжий	Пюре зі щавлю (консерви)	0,40	У супах з використанням щавлю
Шпинат свіжий	Пюре зі шпинату (консерви)	0,40	У супах із використанням шпинату, овочевих стравах
Кабачки мариновані або консервовані (цілі або нарізані)	Патисони мариновані або консервовані (цілі або різані)	1,00	У холодних стравах, гарнірах
Капуста білокачанна свіжа	Капуста білокачанна сушена	0,74	У супах
Капуста цвітна свіжа	Капуста цвітна маринована	0,85	У салатах, супах, овочевих стравах, гарнірах
Цибуля ріпчаста свіжа	Цибуля зелена свіжа	1,05	У салатах
Те саме	Цибуля ріпчаста сушена	0,14	У супах, соусах, тушкованих стравах
»	Цибуля ріпчаста мариновані	1,53	У холодних закусках, гарнірах
»	Цибуля ріпчаста пасерована (ужарювання 30%) швидкозаморожена (зі зменшенням закладки у рецептурі маргарину на 0,08 кг)	0,63	У супах, соусах, фаршах
»	Цибуля ріпчаста пасерована (ужарювання 50%) швидкозаморожена (зі зменшенням закладки у рецептурі маргарину на 0,09 кг)	0,43	Те саме
Цибуля-порей свіжа	Цибуля зелена свіжа	0,95	У супах, холодних стравах, гарнірах, стравах з овочів
Морква столова свіжа	Морква столова сушена	0,11	У супах, соусах, тушкованих стравах
Те саме	Морква гарнірна (консерви)	1,40	У рецептурах, де використовується морква столова свіжа
»	Морква бланшированна швидкозаморожена	0,80	Те саме
»	Морква пасерована швидкозаморожена (зі зменшенням закладки у рецептурі маргарину на 0,08 кг)	0,55	У супах, соусах, гарнірах
Огірки солоні	Огірки консервовані або мариновані	1,64	У салатах, вінегретах, супах та соусах

Продовження табл. 30

1	2	3	4
Огірки солоні або мариновані (маса нетто)	Помідори солоні або мариновані (маса нетто)	1,00	У салатах, вінегретах
Огірки солоні	Патисони консервовані (цілі, нарізані)	1,73	У холодних стравах, гарнірах
Те саме	Кабачки консервовані	1,67	Те саме
Пікулі мариновані	Патисони мариновані	1,00	»
Пастернак, петрушка, селера кореневі свіжі	Білі корені петрушки, селери та пастернака сушені	0,15	У супах, соусах, при тушкуванні м'яса, риби, овочів
Петрушка коренева свіжа	Білі корені петрушки пасеровані швидкозаморожені (зі зменшенням закладки в рецептурі маргарину на 0,07 кг)	0,48	Те саме
Перець солодкий стручковий	Перець солодкий маринований:		
	цілий	1,53	У холодних, овочевих стравах, гарнірах
Те саме	половинками	1,40	Те саме
Помідори свіжі	Томатне пюре: із вмістом сухих речовин 12 %	0,46	У супах, соусах та при тушкуванні овочів
Те саме	із вмістом сухих речовин 15 %	0,37	Те саме
»	Сік томатний натуральний[4]	1,22	У супах, соусах та при тушкуванні овочів
»	Консерви. Томати натуральні цілі (округлі плоди)	1,70	У холодних стравах та гарнірах
»	Консерви. Томати натуральні (сливовидні плоди)	1,42	Те саме
Ріпа столова свіжа	Бруква столова свіжа	0,96	У заправочних супах, гарнірах, стравах з овочів
Те саме	Кольрабі свіжа	1,18	Те саме
Буряки столові свіжі	Буряки столові сушені	0,13	У борщах та юшках з буряків
Те саме	Буряки гарнірні або мариновані (консерви)	1,40	У стравах, де використовуються буряки столові свіжі
»	Буряки бланшировані швидкозаморожені	0,80	Те саме
Часник свіжий	Приправа часникова (зі зменшенням закладки солі в рецептурі на 0,25 кг)	1,04	У стравах, де використовується часник свіжий
Гриби білі свіжі	Печериці свіжі	1,07	У супах, соусах, других стравах та фаршах
Печериці свіжі	Гриби білі сушені	0,27	У супах, соусах, других стравах та фаршах
Те саме	Печериці консервовані	0,71	Те саме

1	2	3	4
Яблука свіжі	Яблука цілі, половинками, чвертками (бланшировані у цукровому сиропі) швидкозаморожені	0,8/0,73[5]	У солодких стравах
Ткемалі свіжі (алича дрібноплідна)	Лаваш фруктовий	0,25	Те саме
Брусниця свіжа	Журавлина свіжа	1,00	У салатах із капусти та в солодких стравах
Урюк	Курага, кайса	0,75	У пудингах, соусах, солодких стравах
Родзинки (ізюм, сабза)	Цукати, кайса, курага	1,00	Те саме
Ядро горіха мигдалю солодкого	Ядро грецьких горіхів, фундука, арахісу	1,00	У солодких стравах, пудингах
Повидло, джем	Мармелад фруктово-ягідний (нарізаний)	0,84	У солодких стравах
Те саме	Варення без кісточок	1,00	Те саме
Томатне пюре з вмістом сухих речовин 12 %	Сік томатний натуральний	2,66	У супах, соусах та при тушкуванні м'яса, риби, овочів тощо
Те саме	Томатне пюре з вмістом сухих речовин:		
	15%	0,80	Те саме
»	20%	0,60	»
»	Томатна паста з вмістом сухих речовин:		
	25—30 %	0,40	»
»	35—40%	0,30	»
»	27—32% (зі зменшенням закладки солі в рецептурі на 0,04 кг)	0,40	»
»	37% (зі зменшенням закладки солі в рецептурі на 0,03 кг)	0,30	»
	Соуси:		
»	томатний гострий	0,41	»
Соус томатний гострий	кубанський	1,00	»
Соус Південний	Схід, Московський, Любительський, Столовий	1,00	У холодних стравах, соусах, стравах з риби, солянках
Гостра ткемалева підлива	Барбарис сушений	0,05	У національних стравах
Аніс	Кмин, бадьян	1,00	Те саме
Ванілін	Ванільний цукор	20,0	У солодких стравах
»	Ванільна есенція	12,7	Те саме

1	2	3	4
Чай чорний байховий нерозфасований	Чай плитковий чорний	1,00	У напоях
Кава натуральна смажена	Кава натуральна розчинна	0,35	Те саме
Мадера	Портвейн	1,00	У соусах
Оцет спиртовий натуральний харчовий 3%-й	Оцет спиртовий натуральний харчовий:		
	6%-й	0,50	При заправлянні перших страв, холодних страв, при виготовленні розчинів оцту для маринадів
Те саме	9%-й	0,33	Те саме
»	12%-й	0,25	»
»	Оцтова есенція 80%-на	0,04	»
»	Кислота:		
	лимонна харчова	0,03	У стравах та виробах, де використовується: оцет
Кислота лимонна харчова	винна харчова	1,00	лимонна кислота
Желатин	Агароїд	0,70	У солодких желькованих стравах
Шафран посівний	Шафран натуральний (харчова добавка — жовтий каратиноїд Е 164)	1,00	При приготуванні перших страв, страв із м'яса, риби, крупів, борошняних кондитерських і хлібобулочних виробів

[1] При використанні жирів для заправляння під час подавання страв маса замінника така сама.

[2] Кулінарні жири Східний та маргагуселін не використовують для смаження риби, сирних та деяких овочевих страв (котлет морквяних, бурякових, запіканок).

[3] При використанні сирної маси з іншим вмістом жиру або цукру норму замінника треба встановлювати на місцях відповідним розрахунком.

[4] Розрахунок норми замінника відповідає ГОСТ 937—72.

[5] Чисельник – маса яблук при розморожуванні на повітрі, знаменник – маса яблук при розморожуванні напівфабрикату в цукровому сиропі.